

Jadłospis szkolny 16.02. – 20.02.2026

16.02. Poniedziałek	17.02. Wtorek	18.02. Środa	19.02. Czwartek	20.02. Piątek
Rosół drobiowo - wołowy z makaronem 150 ml Składniki: woda, kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , makaron (<u>pszenica</u>), por, wołowina szponder, cebula, natka pietruszki, sól, lubczyk suszony, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy	Zupa pomidorowa z ryżem 150 ml Składniki: woda, pomidory w puszcze krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy), kurczak, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, śmietana (<u>z mleka</u>), por, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Zupa szpinakowa z jajem 150 ml Składniki: woda, szpinak, ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, <u>jaja</u> , cebula, czosnek, masło klarowane (<u>z mleka</u>), śmietana (<u>z mleka</u>), natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Zupa jarzynowa z zacierką 150 ml Składniki: woda, makaron <u>pszenny</u> , marchew, <u>seler</u> , pietruszka, fasolka szparagowa, kalafior, brokuł, porcja rosółowa z indyka, masło klarowane (<u>z mleka</u>), natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Krem z pieczonych warzyw z grzankami 150 ml Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , chleb mieszany (zakwas <u>żytni</u> , mąka <u>żytnia</u> , mąka <u>pszenna</u> , woda, sól), por, śmietana (<u>z mleka</u>), masło klarowane (<u>z mleka</u>), ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki, sól, pieprz
Gulasz wieprzowy 180 g Składniki: łopata wieprzowa, karkówka wieprzowa, woda, cebula, pomidory w puszcze krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy), koncentrat pomidorowy, śmietana (<u>z mleka</u>), mąka <u>pszenna</u> , olej rzepakowy, czosnek, papryka wędzona, sól, papryka słodka, pieprz	Kotlet mielony 100 g Składniki: mięso mielone drobiowe, cebula, jaja kurze, olej rzepakowy, bułka tarta (mąka <u>pszenna</u> , mąka <u>żytnia</u> , drożdże, woda, sól), sól, pieprz, czosnek, majeranek, papryka słodka	Paluszki z filetów rybnych 100 g Składniki: filety z mintaja, mąka <u>pszenna</u> , sól, przyprawy, drożdże, olej rzepakowy, woda, grysik ryżowy, skrobia ziemniaczana), olej rzepakowy	Łazanki z kiełbasą 250g Składniki: kapusta biała, makaron (<u>pszenica</u>), kiełbasa śląska z Bobrownik (mięso wieprzowe, mięso z kurczaka, sól, czosnek, przyprawy naturalne, cukier, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa), cebula, olej, koper, sól, ziele angielskie, liść laurowy, kminek, pieprz	Pierogi ruskie¹, pierogi ze szpinakiem² 200 g Składniki 1: mąka <u>pszenna</u> , ziemniaki, ser twarogowy (<u>z mleka</u>), woda, śmietana (<u>z mleka</u>), cebula smażona, olej rzepakowy, woda, sól, pieprz Składniki 2: mąka <u>pszenna</u> , szpinak, woda, ser żółty, ser twarogowy (<u>z mleka</u>), ser feta, czosnek, sól, pieprz
Kasza gryczana na sypko 80 g Składniki: kasza gryczana, masło (<u>z mleka</u>), sól	Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g Składniki: ziemniaki, masło (<u>z mleka</u>), koper, sól	Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g Składniki: ziemniaki, masło (<u>z mleka</u>), koper, sól		
Kiszony ogórek 80 g Składniki: woda, ogórek gruntowy, sól, koper, czosnek	Trio warzywne na parze 60 g Składniki: marchew, kalafior, brokuł	Salata zielona z dressingiem 35 g Składniki: salata lodowa, oliwa z oliwek, sok ze świeżej cytryny, miód pszczeli, musztarda (woda, <u>gorczyca</u> biała, ocet, cukier, sól, kurkuma), sól, pieprz, koper, natka pietruszki, czosnek		Kalarepa, marchew
Herbata ziołowa 200 ml Składniki: woda, miód, lipa, melisa	Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, agrest, jabłko, śliwka, miód	Sok tłoczony 200 ml Składniki: jabłko, pomarańcza, cytryna, kurkuma	Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, rabarbar, śliwka, jabłko, miód	Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, gruszka, jabłko, porzeczka, miód
Paluszki orkiszowe zawiera: <u>pszenica</u> Mandarynka	Mandarynka, gruszka	Serek homogenizowany 150 g zawiera: twaróg odtłuszczony (<u>z mleka</u>), śmietanka (<u>z mleka</u>)	Melon, banan	Chrupiące jabłuszko

Szkoła zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych. Do przygotowywania potraw na ciepło używamy oleju rzepakowego i masła klarowanego, natomiast do surówek i sałatek oleje nierafinowane: oliwa z oliwek, rzepakowy, lniany.

[Produkty mleczne zastępujemy mlekiem kokosowym i jogurtem kokosowym.](#)