

# Jadłospis szkolny 13.04. – 17.04.2026

13.04. Poniedziałek	14.04. Wtorek	15.04. Środa	16.04. Czwartek	17.04. Piątek
<b>Krem szparagowy 150 ml</b> Składniki: woda, szparagi konserwowe (szparagi, woda, sól, kwas cytrynowy), <u>seler</u> , ziemniaki, pietruszka, śmietana ( <u>z mleka</u> ), por, czosnek, sól, ziele angielskie, masło klarowane ( <u>z mleka</u> ), pieprz, liść laurowy, groszek ptyśniowy (jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól)	<b>Krupnik z kaszą jęczmienną 150 ml</b> Składniki: woda, żebro wieprzowe, ziemniaki, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , kasza <u>jęczmienna</u> , por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki	<b>Rosół drobiowo - wołowy z makaronem 150 ml</b> Składniki: woda, kurczak, kaczka, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , makaron ( <u>pszenica</u> ), por, wołowina szponder, cebula, natka pietruszki, sól, lubczyk, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy	<b>Zupa ogórkowa z ziemniakami 150 ml</b> Składniki: woda, ogórek kiszony (woda, ogórek gruntowy, sól, koper, czosnek), ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, śmietana ( <u>z mleka</u> ), por, natka, koper, ziele angielskie, liść laurowy	<b>Barszcz ukraiński z fasolą 150 ml</b> Składniki: woda, buraki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, fasola biała, śmietana ( <u>z mleka</u> ), koncentrat pomidorowy, koncentrat barszczu czerwonego (sok z buraków, woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa, ekstrakty warzywne, <u>seler</u> , przyprawy, aromaty naturalne), por, oliwa z oliwek, natka pietruszki, koperek, czosnek, sól, majeranek, sok z cytryny, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz
<b>Spaghetti po bolońsku 270 g</b> Składniki: makaron <u>pszenny</u> , łopatka wieprzowa, karkówka wieprzowa, pomidory krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy), woda, cebula, ser parmezan ( <u>z mleka</u> ), koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, oregano suszone, papryka słodka, sól, pieprz, papryka ostra, czosnek, bazylija	<b>Kotlet schabowy 100 g</b> Składniki: schab, bułka tarta (mąka <u>pszenna</u> , mąka <u>żytnia</u> , drożdże, woda, sól), olej rzepakowy, <u>laj</u> , mąka <u>pszenna</u> , sól, pieprz	<b>Gulasz wołowy 180 g</b> Składniki: wołowina pieczeniowa, woda, cebula, koncentrat pomidorowy, śmietana ( <u>z mleka</u> ), mąka <u>pszenna</u> , olej rzepakowy, czosnek, sól, papryka słodka, pieprz	<b>Łosoś z pieca z brokułowym sosem 150 g</b> Składniki: filet z łososia, woda, <u>mleko</u> krowie, brokuły, śmietana ( <u>z mleka</u> ), mąka <u>pszenna</u> , skórka z cytryny, koperek, sól, pieprz	<b>Bigos z kapusty mieszanej z 200 g</b> Składniki: kapusta biała, kapusta kiszona (kapusta, sól, marchew), marchew, jabłka, cebula, pomidory krojone (pomidory, zagęszczony sok pomidorowy, kwas cytrynowy), czosnek, majeranek, sól, papryka słodka, papryka wędzona, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy
	<b>Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g</b> Składniki: ziemniaki, <u>mleko</u> krowie, masło ( <u>z mleka</u> ), koperek, sól biała	<b>Kopytka 80 g</b> Składniki: ziemniaki, mąka <u>pszenna</u> , mąka ziemniaczana, sól, kurkuma	<b>Ryż mix 80 g</b> Składniki: ryż paraboliczny, ryż brązowy, olej z pestek winogron, sól	<b>Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g</b> Składniki: ziemniaki, <u>mleko</u> krowie, masło ( <u>z mleka</u> ), koperek, sól biała
<b>Kiełki mix</b>	<b>Surówka z młodej kapusty 60 g</b> Składniki: kapusta młoda, marchew, por, olej z pestek winogron, ocet jabłkowy, cukier, sól	<b>Surówka z kapusty pekińskiej 60 g</b> Składniki: kapusta pekińska, ogórek kiszony (woda, ogórek gruntowy, sól, koper, czosnek), papryka czerwona, majonez (olej rzepakowy, musztarda (woda, ocet spirytusowy, <u>gorczyca</u> , cukier, sól, przyprawy), woda, żółtko <u>laj</u> ), sól, pieprz	<b>Salata zielona z dressingiem 35 g</b> Składniki: sałata lodowa, sałata rzymska, jarmuż, oliwa z oliwek, sok z cytryny, miód pszczeli, musztarda (woda, <u>gorczyca</u> biała, ocet, cukier, sól, kurkuma), sól, pieprz, koperek, natka pietruszki, czosnek	
<b>Herbata ziołowa 200 ml</b> Składniki: woda, miód, rumianek, sok z cytryny	<b>Kompot 200 ml</b> Składniki: woda, porzeczka czerwona, gruszka, jabłko, miód	<b>Sok tłoczony 200 ml</b> Składniki: jabłko, mirabelka, marchew, cytryna	<b>Lemoniada 200 ml</b> Składniki: woda, sok z cytryny, miód	<b>Sok owocowy 200 ml</b> Składniki: jabłko, wiśnia, winogrono, malina
<b>Melon</b> <b>Baton granola z miodem 40g</b> zawiera: płatki <u>owsiane</u> , <u>soja</u>	<b>Jabłko</b> <b>Baton muesli ze śliwką 40 g</b> zawiera: płatki <u>owsiane</u> , <u>soja</u>	<b>Gruszka</b> <b>Herbatniki BeBe 16g</b> zawiera: ( <u>pszenica</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> )	<b>Banan</b> <b>Jogurt pitny 150 ml</b> zawiera: <u>mleko</u>	<b>Owoce mix</b> <b>Chrupiące jabłuszka</b>

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.](#)