Jadłospis szkolny 02.11. – 06.11.2025

02.11. Poniedziałek	03.11. Wtorek	04.11. Środa	05.11. Czwartek	06.11. Piątek
Biały barszcz z jajem 150 ml Składniki: woda, **jaja**, ziemniaki, marchew, **seler**, pietruszka, zakwas na barszcz biały (woda, mąka **pszenna** razowa, czosnek, sól, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek), por, natka pietruszki, masło klarowane (**z mleka**), śmietana (**z mleka**), majeranek, sól, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz	**Zupa tajska z chrupiącym tofu 150 ml** Składniki: woda, marchew, pietruszka, **seler**, cebula, tofu (**z soi**), mleko kokosowe, sos **sojowy** (**soja**, woda, sól, barwnik E 150c, mąka **pszenna**, cukier, guma ksantanowa), imbir, czosnek, kolendra, trawa cytrynowa, sól, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy	**Zupa jarzynowa z fasolka szparagową i kasza kuskus 150 ml** Składniki: woda, marchew, **seler**, pietruszka, fasolka szparagowa, kasza kuskus (**pszenica**), oliwa z oliwek, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	**Zupa pomidorowa z makaronem 150 ml** Składniki: woda, pomidory w puszce krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy), marchew, **seler**, pietruszka, makaron **pszenny**, koncentrat pomidorowy, śmietana (**z mleka**), por, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	**Krem porowo – serowy 150 ml** Składniki: woda, por, ziemniaki, pietruszka, **seler**, mleko kokosowe, ser szafir (**z mleka**), śmietana (**z mleka**), czosnek, sól, ziele angielskie, masło klarowane (**z mleka**), pieprz, liść laurowy Grzanki ziołowe: chleb (mąka **pszenna**, woda, tłuszcz roślinny, drożdże, sól), oliwa z oliwek, czosnek, zioła prowansalskie
Pierogi leniwe 150 g Składniki: mąka **pszenna**, ser twarogowy (**z mleka**), ziemniaki, skrobia ziemniaczana, **jaja**, olej rzepakowy, sól **Sos truskawkowy 50 g** Składniki: truskawka, cukier, cukier waniliowy	**Makaron z kurczakiem w sosie curry 280 g** Składniki: makaron **pszenny**, udziec z kurczaka, woda, śmietana (**z mleka**), cebula, czosnek, curry, sól, pieprz	**Gulasz węgierski 180 g** Składniki: łopatka wieprzowa, karkówka wieprzowa, woda, cebula, pomidory w puszce krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy), koncentrat pomidorowy, śmietana (**z mleka**), mąka **pszenna**, olej rzepakowy, czosnek, papryka wędzona, sól, papryka słodka, pieprz	**Halibut z pieca 100 g** Składniki: filet z halibuta (**ryba**), sól, pieprz cytrynowy **Sos czosnkowy 30 g** Składniki: jogurt naturalny (**z mleka**), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet spirytusowy, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy),woda, **żółtka jaj** kurzych), czosnek, sól	**Bigos 200 g** Składniki: kapusta biała, pieczarka brunatna, pomidory krojone (pomidory krojone, sok pomidorowy, kwas cytrynowy), woda, cebula, olej rzepakowy, koper, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy, sól
	Mix delikatnych sałat z kiełkami	**Kasza gryczana na sypko 80 g** Składniki: kasza gryczana, oliwa z oliwek, sól	**Ryż 80 g** Składniki: ryż paraboliczny, olej z pestek winogron, sól	**Ziemniaki z masłem 100 g** Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, masło (**z mleka**), sól
Kalarepka do chrupania **Melon miodowy**	**Papryka, ogórek zielony do chrupania**	**Buraczki 90g** Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, sok z cytryny, sól, pieprz **Kiszone warzywa do chrupania**	**Kalafior z masłem i bułka tartą 80 g** Składniki: kalafior, bułka tarta (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, drożdże, woda, sól), masło (**z mleka**)	
Kakao 200 ml Składniki: mleko, kakao, cukier	**Kompot owocowy 200 ml** Składniki: woda, gruszka, goździki	**Kompot owocowy 200 ml** Składniki: woda, agrest, truskawka, jabłko, miód	**Woda z cytryną 200 ml** Składniki: woda, sok z cytryny	**Herbata zimowa 200 ml** Składniki: woda, herbata czarna, sok z pomarańczy, goździki, cynamon, miód

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, olej z pestek winogron. **Produkty mleczne zastępujemy mlekiem kokosowym, jogurtem kokosowym, tofu.**