Jadłospis szkolny 19.10. – 23.10.2025

19.10. Poniedziałek	20.10. Wtorek	21.10. Środa	22.10. Czwartek	23.10. Piątek
Zupa pomidorowa z ryżem 150 ml Składniki: woda, pulpa pomidorowa (pomidory, kwas cytrynowy sól), marchew, **seler**, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, por, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	**Kartoflanka z boczkiem wędzonym 150 ml** Składniki: woda, ziemniaki, boczek, cebula, marchew, pietruszka, **seler**, czosnek, sól, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy, majeranek	**Zupa grysikowa 150 ml** Składniki: woda, skrzydło z indyka, marchew, **seler**, pietruszka, kasza manna (**pszenica**), por, natka pietruszki, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz	**Zupa pieczarkowa z ziemniakami 150 ml** Składniki: woda, pieczarki, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, śmietana (**z mleka**), por, masło klarowane (**z mleka**), sól, koperek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz	**Krem z buraka z serem feta 150 ml** Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, **seler**, pietruszka, ser feta, koncentrat barszczu czerwonego (sok z buraków, woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa, ekstrakty warzywne, **seler**, przyprawy, aromaty), por, natka pietruszki, koperek, czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek
Jajo sadzone 1 sztuka Składniki: **jajo** kurze, sól, olej rzepakowy	**Bitki z szynki w sosie własnym 100 g** Składniki: szynka wieprzowa, woda, cebula, olej rzepakowy, śmietana (**z mleka**), mąka **pszenna**, sól, czosnek, papryka słodka, pieprz	**Filet z piersi kurczaka 100 g** Składniki: mięso z piersi kurczaka, bułka tarta (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, drożdże, woda, sól), olej rzepakowy, **jaja** kurze, mąka **pszenna,** sól, pieprz	**Makaron z łososiem w sosie szpinakowym 250 g** Składniki: makaron **pszenny**, filet z łososia, szpinak, woda, śmietana (**z mleka**), czosnek, sól, pieprz cytrynowy	**Grillowane warzywa w stylu śródziemnomorskim 100 g** Składniki: cukinia, groszek cukrowy, papryka kolorowa
Ziemniaki z masłem i koperkiem 100 g Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, masło (**z mleka**), koperek, sól	**Kasza pęczak na sypko 80 g** Składniki: kasza pęczak **jęczmienna**, masło (**z mleka**), sól	**Ziemniaki z masłem i koperkiem 100 g** Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, masło (**z mleka**), koperek, sól		**Spätzle z pesto 100 g** Składniki: woda, mąka **pszenna**, **jaja**, sól, oliwa z oliwek, bazylia
Mizeria ze śmietaną 60 g Składniki: ogórek, śmietana (**z mleka**), koperek	**Kiszony ogórek 60 g**	**Surówka z selera z brzoskwinią 90g** Składniki: seler konserwowy (seler, woda, ocet, cukier, sól), brzoskwinia konserwowa (brzoskwinia, woda, cukier, kwas cytrynowy), śmietana (**z mleka**), majonez (olej rzepakowy, musztarda (woda, ocet spirytusowy, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj)	**Mix sałat z dressingiem 35 g** Składniki: sałata lodowa, sałata rzymska, szpinak baby, endywia czerwona, oliwa z oliwek, sok z cytryny, miód wielokwiatowy, musztarda (woda, **gorczyca** biała, ocet, cukier, sól, kurkuma), sól, pieprz, koperek, natka pietruszki, czosnek	**Fasola adzuki 50 g**
Herbata rumiankowa 200 ml Składniki: woda, rumianek, miód	**Kompot owocowy 200 ml** Składniki: woda, gruszka, jabłko, wiśnia, miód	**Woda z cytryną 200 ml** Składniki: woda, sok z cytryny	**Woda z pomarańczą 200 ml** Składniki: woda, sok z pomarańczy	**Kompot owocowy 200 ml** Składniki: woda, gruszka, truskawka, 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.**