Jadłospis szkolny 26.10. – 30.10.2025

26.10. Poniedziałek	27.10. Wtorek	28.10. Środa	29.10. Czwartek	30.10. Piątek
Azjatycki rosół z makaronem z zielonego groszku 150 ml Składniki: woda, kurczak, kaczka, indyk, makaron z zielonego groszku, marchew, pietruszka, **seler**, cebula, por, sos **sojowy** (**soja**, woda, sól, barwnik E 150c, mąka **pszenna**, cukier, guma ksantanowa), szczypior, imbir, czosnek, sól, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy	**Krupnik z kaszą jęczmienną 150 ml** Składniki: bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, kasza **jęczmienna**, por, lubczyk, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki	**Zupa ogórkowa z ziemniakami 150 ml** Składniki: woda, ogórek kiszony (woda, ogórek gruntowy, sól, koper, czosnek), ziemniaki, marchew, **seler**, pietruszka, śmietana (**z mleka**), por, masło ekstra (**z mleka**), ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki	**Zupa brokułowo - czosnkowa z ryżem 150 ml** Składniki: woda, ryż, brokuł, marchew, **seler**, pietruszka, czosnek prażony, oliwa z oliwek, lubczyk, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	**Kremowa zupa dyniowa z pomarańczą i mlekiem kokosowym 150 ml** Składniki: woda, dynia, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, mleko kokosowe, oliwa z oliwek, sok z pomarańczy, dynia pestka, ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki, sól, pieprz
Roślinne ratatouille 200 g Składniki: cukinia, papryka kolorowa, pieczarka, ciecierzyca, seler, pomidory krojone (pomidory krojone, sok pomidorowy, kwas cytrynowy), cebula, czosnek, sok z cytryny, bazylia, sól, pieprz	**Kotlet pożarski 100 g** Składniki: mięso mielone drobiowe, cebula, **jaja** kurze, bułka kajzerka (mąka **pszenna**, woda, tłuszcz roślinny, drożdże, sól), olej rzepakowy, bułka tarta (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, drożdże, woda, sól), sól, pieprz, czosnek, majeranek	**Spaghetti po bolońsku 270 g** Składniki: makaron **pszenny**, łopatka wieprzowa, pomidory krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy), woda, cebula, ser parmezan (**z mleka**), koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, oregano suszone, papryka słodka, sól, masło klarowane (**z mleka**), pieprz, papryka ostra, czosnek	**Filet z mintaja w chrupiącej panierce 100g** Składniki: filet z mintaja (**ryba**), mąka **pszenna**, olej rzepakowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże **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	**Pierogi ruskie ze smażoną cebulką i śmietanowym kleksem 150 g** Składniki: mąka **pszenna**, ziemniaki, ser twarogowy (**z mleka**),woda, śmietana (**z mleka**), cebula smażona, olej rzepakowy, woda, sól, pieprz
Żółty ryż 80 g Składniki: ryż paraboliczny, oliwa z oliwek, sól, kurkuma	**Ziemniaki z masłem 100 g** Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, masło (**z mleka**), sól		**Ziemniaki z masłem 100 g** Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, masło (**z mleka**), sól	
Kalarepa, zielony ogórek do chrupania	**Surówka jesienna 60 g** Składniki: kapusta pekińska, ogórek kiszony (ogórek gruntowy, woda, sól, koper, czosnek), papryka czerwona, marchewka, olej rzepakowy, sok z cytryny, sól, cukier, pieprz	**Mix delikatnych sałat**	**Kalafior z masłem i bułka tartą 80 g** Składniki: kalafior, bułka tarta (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, drożdże, woda, sól), masło (**z mleka**)	
Herbata miętowa z maliną 200 ml Składniki: woda, mięta, malina, miód	**Woda z cytryną 200 ml** Składniki: woda, sok z cytryny	**Kompot owocowy 200 ml** Składniki: woda, agrest, jabłko, miód	**Karotka 200 ml** Składniki: woda, marchew, banan, sok jabłkowy	**Kompot owocowy 200 ml** Składniki: woda, śliwka, gruszka, 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.**