



Jadłospis SZKOŁA PODSTAWOWA

📅 13.10.2025 Poniedziałek

Kotlet pożarski 100g

Składniki: kurczak, tuszka, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, jaja kurze całe, bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), mąka pszenna, typ 450, sól biała, pieprz

Ziemniaki posypane koperkiem 200g

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Surówka z warzyw mieszanych z jogurtem naturalnym 100g

Składniki: kapusta biała, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), marchew, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), cebula, por

Kompot wieloowocowy z porzeczką 200ml

Składniki: śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier, porzeczki czarne, mrożone

📅 14.10.2025 Wtorek

Bitki z szynki wieprzowej w sosie własnym 100g+80ml

Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, olej rzepakowy, cebula, mąka pszenna, typ 450, sól biała, pieprz

Kasza pęczak na sypko 200g

Składniki: woda, kasza jęczmienna, pęczak, sól biała

Ogórek kiszony 100g

Kompot owocowy 200ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

📅 15.10.2025 Środa

Filet w cieście naleśnikowym 100g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mąka pszenna, typ 450, olej rzepakowy, jaja kurze całe, curry, papryka słodka, sól biała, pieprz

Ziemniaki posypane koperkiem 200g

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 100g

Składniki: marchew, jabłko, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Kompot porzeczkowy 200ml

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

📅 16.10.2025 Czwartek

Kotlet rybno-ryżowy 100g

Składniki: mintaj świeży (ryba), morszczuk świeży (ryba), olej rzepakowy, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), jaja kurze całe, cebula, ryż biały, jaja kurze całe, przyprawa ziołowa

Ziemniaki posypane koperkiem 200g

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Surówka Colesław 100g

Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)), śmietana 18% (z mleka), cytryna, cukier, sól biała, pieprz

Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

📅 17.10.2025 Piątek

Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 260g

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), cebula, makaron dwujajeczny z semoliny (semolina z pszenicy twardej, jaja), kielbasa śląska, pieczarki świeże, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski

Kompot z owoców mieszanych 200ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.