PRYWATNA SZKOŁA PODSTAWOWA
GAUDIUM *et* STUDIUM

JADŁOSPIS OGÓLNY

		ŚNIADANIE	OBIAD	SKŁAD POSIŁKÓW	PODWIECZOREK
Poniedziałek	16.11.2026	Pieczywo razowe, ziarniste i pszenno-żytnie, masło, szynka drobiowa, polędwica wieprzowa, twaróg półtłusty, sałata, pomidory, ogórki kiszone, kakao lub herbata z cytryną (1a, 1b, 1d, 1e, 7)	Zupa jarzynowa na zasmażce (1a, 7, 9)	Fasolka szparagowa, kalafior, brokuł, groszek zielony, marchew, seler, korzeń pietruszki, por, cebula, masło, mąka pszenna, przyprawy	Wafle ryżowe, mandarynki, woda mineralna
			Amerykańskie pancaces z twarożkiem naturalnym z wanilią (1a, 3, 7)	Pancakes (mąka pszenna, jaja, proszek do pieczenia, przyprawy), twarożek naturalny, wanilia	
			Truskawki, wiśnie	Truskawki, wiśnie	
			Kompot porzeczkowy z rodzynkami lub woda mineralna		
Wtorek	17.11.2026	Pieczywo razowe, ziarniste i pszenno-żytnie, masło, polędwica z indyka, szynka gotowana, musli z mlekiem, sałata, ogórki zielone, jabłka, herbata z wiśni (1a, 1b, 1d, 1e, 7)	Zupa ogórkowa zabielana (1a, 7, 9)	Ogórki kiszone, ziemniaki, marchew, seler, korzeń pietruszki, por, cebula, ziemniaki, 12% śmietana, mąka pszenna, przyprawy	Banany, mleko, woda mineralna (7)
			Polo alla romana – kurczak po włosku podany z kaszą bulgur Wege – tofu po włosku (1a)	Mięso z piersi kurczaka, papryka kolorowa, boczek wędzony, sok jabłkowy, passata pomidorowa, bazylia, kapary, czosnek, zioła, kasza bulgur, przyprawy, olej rzepakowy	
			Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i jabłkami	Kapusta pekińska, marchew, jabłka, cebula, przyprawy, olej rzepakowy	
			Kompot owocowy z daktylami lub woda mineralna		
Środa	18.11.2026	Dzień strączkowy Pieczywo razowe, ziarniste i pszenno-żytnie, masło, szynka wieprzowa, szynka drobiowa, twarożek pomidorowy z szalotką, sałata, ogórki zielone, papryka czerwona, kawa mleczna lub herbata owocowa (1a, 1b, 1e, 7)	Krem z cieciorki podany z prażonymi pestkami dyni (1a, 9)	Cieciorka, marchew, seler, korzeń pietruszki, por, cebula, czosnek, ziemniaki, prażone pestki dyni, przyprawy	Drożdżówka z owocami o obniżonej zawartości cukru, kefir (1a, 3, 7)
			Warzywa w sosie pieczarkowym ze śmietanką roślinną, makaron bezjajeczny z pszenicy durum (1a, 9)	Marchew, seler, korzeń pietruszki, bakłażan, cukinia, pieczarki, śmietanka roślinna, mąka pszenna, ziemniaki, koperek, przyprawy, olej	
			Surówka z marchewki z jabłkami i ananasem	Marchew, jabłka, ananas w syropie, przyprawy	
			Kompot porzeczkowy z rodzynkami lub woda mineralna		
Czwartek	19.11.2026	Pieczywo razowe, ziarniste i pszenno-żytnie, masło, szynka z indyka, polędwica parzona, ser żółty, sałata, ogórki kiszone, pomidory, kakao lub herbata z dzikiej róży (1a, 1b, 1e, 7)	Krupnik z kaszy pęczak z natką (1c, 9)	Kasza jęczmienna pęczak, ziemniaki, marchew, seler, korzeń pietruszki, por, cebula, natka, przyprawy	Koktajl truskawkowo bananowy na jogurcie z nasionami chia, jabłko (7)
			Pieczone udko kurczaka, dip pomidorowy, ziemniaki z koperkiem Wege - burger roślinny (10)	Udko z kurczaka, passata pomidorowa, szalotka, ogórki konserwowe (gorczyca), ziemniaki, koperek, przyprawy	
			Surówka z białej kapusty z ogórkami kiszonymi, pomidorami i czerwoną cebulką	Kapusta biała, ogórki kiszone, pomidory, czerwona cebula, koperek, przyprawy, olej rzepakowy	
			Kompot z wiśni i agrestu lub woda mineralna		
Piątek	20.11.2026	Pieczywo razowe, ziarniste i pszenno-żytnie, masło, jajecznica ze szczypiorkiem, sałata, pomidory, ogórki zielone, kakao na mleku ryżowym lub herbata (1a, 1b, 1e, 3, 7)	Zupa kalafiorowa na zasmażce (1a, 7, 9)	Kalafior, marchew, seler, korzeń pietruszki, por, cebula, ziemniaki, masło, mąka pszenna, przyprawy	Jogurt owocowy, jabłko, woda mineralna (7)
			Filet z halibuta w cieście, ziemniaki z koperkiem (1a, 3, 4)	Filet z halibuta, jaja, mąka pszenna, ziemniaki, koperek, przyprawy, olej rzepakowy	
			Sałata lodowa w sosie na bazie soku z ananasa i awokado	Sałata lodowa, awokado, sok z ananasa, miód, czosnek, kolendra, ocet winny, przyprawy, olej rzepakowy	
			Kompot porzeczkowy lub woda mineralna		

Legenda alergeny

1a. Produkt zawiera gluten:
a - pszenny
b - żytni
c - jęczmienny
d - owsiany
e - orkiszowy
f - kamut

5. Produkt zawiera orzeszki ziemne arachidowe
6. Produkt zawiera soję
7. Produkt zawiera mleko
8. Produkt zawiera orzechy z drzew:
a - migdały, b - laskowe, c - włoskie, d - nerkowca, e - pekan,
f - brazylijskie, g - pistacjowe, h - makadamia, i - queensland

9. Produkt zawiera seler
10. Produkt zawiera gorczycę
11. Produkt zawiera nasiona sezamu
12. Produkt zawiera dwutlenek siarki
13. Produkt zawiera łubin
14. Produkt zawiera mięczaki

Intendent: Jolanta Kowalewska