

# JADŁOSPIS

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie



| DATA                       | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | PODWIECZOREK                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek<br>20.10.2025 | Ciasto półslodkie (mąka <b>pszenna</b> , <b>mleko</b> ), kakao na mleku 2% ( <b>mleko</b> ), herbata z cytryną (woda, herbata czarna aromatyzowana earl grey, cytryna), jogurt pitny 250g ( <b>mleko</b> , <b>owies</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Makaron spaghetti z sosem pomidorowym i mięsem (makaron spaghetti (semolina z <b>pszenicy</b> durum), woda, olej rzepakowy, szynka wp b/k, dynia, papryka czerwona, koncentrat pomidorowy, cebula, ser mozzarella ( <b>mleko</b> ), cukier, sok z cytryny, bazylija, oregano, pieprz czarny mielony, sól, czosnek suszony, przyprawa do mięs, kurkuma, curry)                                                                                                                                                                                                               | Mix owoców do chrupania (jabłko, gruszka, mandarynka), bułka <b>pszenna</b> (mąka <b>pszenna</b> ), masło 60% ( <b>śmietanka</b> pasteryzowana), pomidor                                                                               |
| Wtorek<br>21.10.2025       | Kasza manna (kasza <b>manna z pszenicy</b> ) na mleku 2% ( <b>mleko</b> ) z cukrem z wanilią i musem truskawkowym, bułka pszenna (mąka <b>pszenna</b> ), masło 60% ( <b>śmietanka</b> pasteryzowana), pasztet wieprzowy ( <b>soja</b> ), herbata z cytryną (woda, herbata czarna aromatyzowana earl grey, cytryna)                                                                                                                                                                                                                               | Zupa ogórkowa z ziemniakami (woda, ogórki kiszzone, udziec z indyka b/k, żeberka wp, włoszczyzna paski (marchew, pietruszka, seler, por), śmietana 18% ( <b>śmietanka</b> pasteryzowana), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), nać pietruszki, pieprz czarny mielony, sól, czosnek suszony, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie, pieprz ziołowy, gałka muszkatołowa, przyprawa do mięs), chleb pszenno-żytni (mąka <b>pszenna</b> i <b>żytnia</b> ), mus warzywno-owocowy 100g                                                                                | Rogal półslodki (mąka <b>pszenna</b> , <b>mleko</b> ), papryka świeża i kalarepa do chrupania                                                                                                                                          |
| Środa<br>22.10.2025        | Makaron zacierka (mąka z <b>pszenicy</b> durum) na mleku 2% ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna (mąka <b>pszenna</b> ), masło 60% ( <b>śmietanka</b> pasteryzowana), jajko gotowane na twardo ( <b>jaja</b> ), rzodkiewka, herbata z cytryną (woda, herbata czarna aromatyzowana earl grey, cytryna)                                                                                                                                                                                                                                                 | Gulasz wieprzowy (łopatka wp b/k, olej rzepakowy, pieprz czarny mielony, sól, czosnek suszony, papryka słodka mielona, mąka <b>pszenna</b> , liść laurowy, ziele angielskie, przyprawa do mięs, rozmaryn), kluski śląskie, mizeria ze świeżych ogórków (ogórek świeży, jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), sól), herbata z cytryną (woda, herbata czarna aromatyzowana earl grey, cytryna)                                                                                                                                                                                   | Bułka pszenna (mąka <b>pszenna</b> ), masło 60% ( <b>śmietanka</b> pasteryzowana), pasta z twarogu (twaróg półtłusty ( <b>mleko</b> pasteryzowane), cukier, cukier z wanilią)), chrupki kukurydziane bananowe 15g, jabłko do chrupania |
| Czwartek<br>23.10.2025     | Chleb pszenno-żytni (mąka <b>pszenna</b> i <b>żytnia</b> ), chleb orkiszowy (mąka <b>pszenna</b> , mąka orkiszowa, mąka <b>żytnia</b> , płatki: <b>pszenne</b> , <b>żytnie</b> , <b>jęczmienne</b> i <b>owsiane</b> , <b>soja</b> , <b>sezam</b> , suchy kwas <b>żytni</b> , gluten <b>pszen</b> ny, słód <b>jęczmienny</b> ciemny, słód <b>pszen</b> ny jasny, mąka <b>sojowa</b> ), masło 60% ( <b>śmietanka</b> pasteryzowana), parówki z kurczaka, ogórek kiszony, herbata z cytryną (woda, herbata czarna aromatyzowana earl grey, cytryna) | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (woda, filet z kurczaka, łopatka wp b/k, kalafior mrożony, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, por, ziemniaki, fasola biała, śmietana 18% ( <b>śmietanka</b> pasteryzowana), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), pieprz czarny mielony, pieprz ziołowy, sól, czosnek suszony, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk suszony, zioła prowansalskie, koper świeży), chleb pszenno-żytni (mąka <b>pszenna</b> i <b>żytnia</b> ), wafle kukurydziane o smaku pizzy 22g                                                                 | Bułka pszenna (mąka <b>pszenna</b> ), masło 60% ( <b>śmietanka</b> pasteryzowana), ser mozzarella ( <b>mleko</b> ), pomidor, banan                                                                                                     |
| Piątek<br>24.10.2025       | Płatki owsiane na mleku 2% (płatki <b>owsiane</b> , <b>mleko</b> , cukier z wanilią), bułka pszenna (mąka <b>pszenna</b> ), masło 60% ( <b>śmietanka</b> pasteryzowana), pomidor, ser mozzarella ( <b>mleko</b> ), dżem truskawkowy, herbata z cytryną (woda, herbata czarna aromatyzowana earl grey, cytryna)                                                                                                                                                                                                                                   | Kotlet rybny (ryba <b>miruna</b> , <b>jaja</b> kurze, bułka tarta (mąka <b>pszenna</b> ), bułka pszenna (mąka <b>pszenna</b> ), olej rzepakowy, cebula, pieprz czarny mielony, sól, czosnek suszony, papryka słodka, cząber, <b>mleko</b> 2%), ziemniaki gotowane (ziemniaki, woda, sól), buraki zasmażane (buraki świeże, masło 82% ( <b>śmietanka</b> pasteryzowana), musztarda kielecka delikatesowa ( <b>gorczyca</b> ), mąka <b>pszenna</b> , nasiona chia, cukier, sok z cytryny), kompot owocowy (woda, aronia, czerwona porzeczka, śliwka, jabłko, truskawka, miód) | Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) z wanilią i miodem, wafle ryżowe naturalne, marchewka do chrupania                                                                                                                                   |

Stołówka szkolna zastrzega sobie możliwość modyfikacji jadłospisu w każdej chwili

Do posiłków użyto przyprawy, które mogą zawierać śladowe ilości: zbóż zawierających gluten, jaj, orzeszków ziemnych, soi, mleka, orzechów, selera, gorczycy, sezamu, łubinu i dwutlenku siarki  
Zespół Placówek Oświatowych w Kozłowie zapewnia nieograniczony dostęp do wody pitnej