






JADŁOSPIS



02.10- 06.10.2023

OBIAD

<p>PONIEDZIAŁEK 02-10</p> 	<p>Krem z czerwonej soczewicy z mlekiem kokosowym (kokos, mleko) 300ml</p> <p>Ziemniaki z koperkiem (mleko) 150g</p> <p>Jajko smażone (jajo) 1szt</p> <p>Mizeria z ogórków z jogurtem (mleko) 70g</p> <p>Woda pomarańczowa z goździkami 200ml,</p> <p>Owoc: banan 1szt</p>
<p>WTOREK 03-10</p> 	<p>Zupa szczawiowo-szpinakowa z ryżem (seler) 300ml</p> <p>Ziemniaki z koperkiem (mleko) 300ml</p> <p>Gołąbki w sosie pomidorowym (mleko, gluten) 180ml</p> <p>Kompot ze śliwek słodzony miodem 200ml</p> <p>Owoc: arbuza 150g</p>
<p>ŚRODA 04 -10</p> 	<p>Barszcz czerwony (seler) 300ml</p> <p>Naleśniki z serem (jajko, gluten) 2szt i musem truskawkowym 60ml,</p> <p>Surówka z marchewki i brzoskwini 50g</p> <p>Sok tłoczony: jabłko ogórek szpinak cytryna 150ml</p> <p>Ciasteczka bebe 2szt</p>
<p>CZWARTEK 05-10</p> 	<p>Zupa koperkowa makaronem (gluten, seler) 300ml</p> <p>Kasza jęczmienna z czerwoną soczewicą (jęczmień) 150g</p> <p>Zrazy wieprzowe w sosie własnym (jajko, gluten) 100g</p> <p>Kalafior gotowany z masłem i bułka tartą 80g (gluten)</p> <p>Kompot z agrestu słodzony miodem 200ml</p> <p>Owoc: mandarynka 1szt</p>
<p>PIĄTEK 06-10</p> 	<p>Zupa grysikowa na rosole z ziemniakami (seler, gluten) 300ml</p> <p>Makaron pełnoziarnisty (gluten),</p> <p>Łososiem w sosie śmietanowym ze szpinakiem (mleko) 250ml</p> <p>sałata lodowa, pomidorkami koktajlowymi sos vinegret 40g</p> <p>Kompot z wiśni słodzony miodem 200ml</p> <p>Owoc: Jabłko 1szt</p>
<p>W szkole używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Szkoła zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych. Do przygotowywania potraw na ciepło używamy oleju rzepakowego, natomiast do surówek i sałatek oleje nierafinowane: oliwa z oliwek, rzepakowy, lniany.</p>	