

Jadłospis szkolny 31.03. – 04.04.2025

31.03. Poniedziałek	Zupa z soczewicy z makaronem 150 ml Składniki: woda, pomidory, zagęszczony sok pomidorowy, kwas cytrynowy, soczewica czerwona, makaron pszenny , marchew, pietruszka, sejler , śmietana (z mleka), por, koncentrat pomidorowy, czosnek, masło (z mleka), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, tymianek, oregano suszone	Udko z kurczaka pieczone 100 g Składniki: mięso z ud kurczaka, olej rzepakowy, papryka słodka mielona, czosnek granulowany, pieprz, sól	Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g Składniki: ziemniaki, mleko krowie, masło (z mleka), koperek, sól	Pomidor z mozzarellą i pesto bazyliowym 100 g Składniki: pomidor, mozzarella (mleko pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej), podpuszczka mikrobiologiczna, oliwa z oliwek, bazylia	Herbata ziołowa 200 ml Składniki: woda, miód pszczeli, herbata rumiankowa	Baton crunchy
01.04. Wtorek	Zupa koperkowa z ryżem na rosole 150 ml Składniki: woda, marchew, pietruszka, sejler , kurczak świeży, ryż biały, por, śmietana (z mleka), koperek, sól, lubczyk, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie	Chłopski garnek 150 g Składniki: wieprzowina łopatką, kielbasa śląska (mięso wieprzowe, mięso z kurczaka, sól), czosnek, przyprawy naturalne, cukier, substancja konserwująca: azotan sodu, naturalna osłonka wieprzowa), pomidory krojone (pomidory, zagęszczony sok pomidorowy, kwas cytrynowy), woda, papryka kolorowa, marchew, fasolia biała, cukinia, ogórek kiszony, cebula, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna , masło klarowane (z mleka), sól, papryka słodka, papryka wędzona, majeranek, czosnek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka ostra	Kopytka 80 g Składniki: ziemniaki, mąka pszenna , mąta ziemniaczana, sól, kurkuma	Sałata zielona z dressingiem 35 g Składniki: sałata lodowa, oliwa z oliwek, sok ze świeżej cytryny, miód pszczeli, musztarda (woda, gorczyca biała, ocet spirytusowy, cukier, sól, kurkuma), sól, pieprz, koperek, natka pietruszki, czosnek	Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, aronia, śliwka, truskawka, jabłko, agrest, miód pszczeli	Jabłko, kiwi
02.04. Środa	Wiosenna zupa jarzynowa 150 ml Składniki: woda, marchew, kapusta włoska, fasola szparagowa, pietruszka, sejler , kalafior świeży, brokuł świeży, śmietana (z mleka), por, czosnek, masło (z mleka), koperek, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Spaghetti po bolońsku 300 g Składniki: makaron pszenny , wieprzowina łopatką, pomidory krojone (pomidory, zagęszczony sok pomidorowy, kwas cytrynowy), woda, cebula, ser parmezan (mleko krowie, sól, podpuszczka), koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, mąka pszenna , czosnek, oregano suszone, papryka słodka, sól	Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g Składniki: ziemniaki, mleko krowie, masło (z mleka), koperek, sól biała	Surówka z białej kapusty 60 g Składniki: kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, ocet jabłkowy, cukier, sól, czosnek	Herbata owocowa – ziołowa 200 ml Składniki: woda, miód pszczeli, herbata melisa z pomarańczą	Wafle jaglane
03.04. Czwartek	Zupa gulaszowa 150 ml Składniki: woda, ziemniaki, szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, sejler , papryka czerwona, koncentrat pomidorowy, por, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Paluszki z filetów rybnych 100 g Składniki: filety z mintaja, miruny lub morszczuka, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia pszenna modyfikowana, skrobia tapiokowa, sól, papryka mielona, kurkuma, drożdże	Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g Składniki: ziemniaki, mleko krowie, masło (z mleka), koperek, sól biała	Surówka z białej kapusty 60 g Składniki: kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, ocet jabłkowy, cukier, sól, czosnek	Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, śliwka, jabłko, truskawka, porzeczek, miód	Banan
04.04. Piątek	Krem z ciecierzycy z serem feta 150 ml Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, sejler , por, ser typu "feta" (mleko , sól), regulator kwasowości: lakton kwasu glukonowego), śmietana (z mleka), ciecierzycza, cebula, masło klarowane (z mleka), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Pierogi z jagodami, pierogi z jabłkiem i brzoskwinią sosem jogurtowo-miodowym 170 g Składniki: mąka pszenna , woda, jagoda mrożona, prażony deser jabłkowy (jabłko, cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), brzoskwinie w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) Sos składniki: jogurt naturalny (z mleka), miód				

Szkola 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.