

Jadłospis szkolny 10.03. – 14.03.2025

<p>10.03. Poniedziałek</p>	<p>Białe barszcz z jajem 150 ml Składniki: woda, <u>jabłko</u>, ziemniaki, marchew, <u>sełter</u>, pietruszka, zakwas na barszcz: woda, zakwas chlebowy (mąka <u>pszenna</u>, woda), mąka <u>pszenna</u> graham, czosnek), chrzan tarty (korzeń chrzanu, woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, kwas cytrynowy, <u>pitostarczyn</u> sodu), por, natka pietruszki, masło klarowane (z <u>mleka</u>), śmietana (z <u>mleka</u>), natka pietruszki, majeranek, sól biała, zielenki angielskie, liść laurowy, pieprz</p>	<p>Włoska zupa minestrone 150 ml Składniki: woda, pomidory w puszcze krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy), fasola biała konserwowa (fasola biała, woda, sól) marchew, pietruszka, <u>sełter</u> naciowy, kapusta włoska, por, czosnek, masło (z <u>mleka</u>), sól biała, rozmaryn suszony, tymianek, pieprz, liść laurowy, zielenki angielskie</p>	<p>12.03. Środa</p> <p>Bulion warzywno - drobiowy z ryżem 150 ml Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, pietruszka, <u>sełter</u>, ryż biały, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, zielenki angielskie, liść laurowy</p>	<p>13.03. Czwartek</p> <p>Zupa pomidorowa na rosale z makaronem 150 ml Składniki: woda, pomidory w puszcze krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy), kurczak marchew, <u>sełter</u>, pietruszka, makaron <u>pszenny</u>, koncentrat pomidorowy, śmietana (z <u>mleka</u>), por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, zielenki angielskie</p>	<p>14.03. Piątek</p> <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 150 ml Składniki: woda, ogórek kiszony (woda, ogórek gruntowy, sól, koper, czosnek), ziemniaki, marchew, <u>sełter</u>, pietruszka, śmietana (z <u>mleka</u>), por, masło ekstra (z <u>mleka</u>), zielenki angielskie, liść laurowy, natka pietruszki</p>
<p>Chilli con carne 200 g Składniki: mięso mielone wieprzowo - wołowe, fasola czerwona konserwowa (fasola czerwona, woda, sól), papryka czerwona, kukurydza mrożona, pomidory w puszcze krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy), woda, cebula, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, mąka <u>pszenna</u>, papryka słodka, sól biała, oregano suszone, czosnek, papryka ostra, pieprz</p>	<p>Gyros drobiowy 100 g Składniki: udo z kurczaka, mięso z pierśi indyka, olej rzepakowy, papryka wędzona, papryka słodka, czosnek, majeranek, kurkuma, kmin rzymski, rozmaryn suszony, papryka ostra, sól biała, imbir</p> <p>Sos 1000 wysp 30 g Składniki: jogurt grecki (z <u>mleka</u>), keczup (przecier pomidorowy, cukier, ocet spirytusowy, skrobia kukurydziana, sól, naturalne aromaty), musztarda (woda, <u>gorczyca</u> biała, ocet spirytusowy, cukier, sól, kurkuma), sok ze świeżych cytryny</p>	<p>Bigos z kapusty mieszananej z mięsem wieprzowym i kiełbasą 200 g Składniki: kapusta biała, kapusta kiszona (kapusta, sól, marchew), karkówka wieprzowa, kiełbasa śląska (mięso wieprzowe, czosnek, sól, cukier, przyprawy naturalne, naturalna ostrońka wieprzowa), czosnek, majeranek, sól biała, papryka słodka, papryka wędzona, zielenki angielskie, pieprz, liść laurowy</p>	<p>Filet z łososia z ziołami i skórką cytryny 100 g Składniki: łosoś, oliwa z oliwek, czosnek, sok ze świeżych cytryny, natka pietruszki, koperek, sól biała, pieprz</p>	<p>Makaron z twarogiem, prażonymi jabłkami i miódem 220 g Składniki: makaron (<u>pszenna</u>), ser twarogowy tłusty (z <u>mleka</u>), jabłko (jabłko, cukier, skrobia modyfikowana, kwas cytrynowy, <u>dwutlenek siarki</u>), miód pszczoły</p>	
<p>Żółty ryż 80 g Składniki: ryż paraboliczny, olej rzepakowy, sól biała, kurkuma</p>	<p>Kasza bulgur po turecku 80 g Składniki: kasza bulgur (<u>pszenna</u>), pomidory w puszcze krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy), cebula, ciemierzycza konserwowa (ciemierzycza, woda, sól) koncentrat pomidorowy, olei rzepakowy, czosnek, sól biała, papryka słodka, papryka wędzona, kmin rzymski, pieprz</p>	<p>Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g Składniki: ziemniaki, <u>mleko</u> krowie, masło (z <u>mleka</u>), koperek, sól biała</p>	<p>Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g Składniki: ziemniaki, <u>mleko</u> krowie, masło (z <u>mleka</u>), koperek, sól biała</p>		
<p>Salata zielona z dressingiem 35 g Składniki: salata lodowa, oliwa z oliwek, sok ze świeżych cytryny, miód pszczoły, musztarda (woda, <u>gorczyca</u> biała, ocet spirytusowy, cukier, sól, kurkuma), sól biała, pieprz, koperek, natka pietruszki, czosnek</p>	<p>Kompot wielooowocowy 200 ml Składniki: woda, śliwka, aronia, truskawka, porzeczka, jabłko, miód pszczoły</p>	<p>Sok tłoczony 200 ml Składniki: jabłko, pomarańcza, seler naciowy</p>	<p>Surówka z białej kapusty po chińsku 60 g Składniki: kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, ocet jabłkowy, cukier, sól biała, czosnek</p>		
<p>Herbata ziołowa 200 ml Składniki: woda, miód pszczoły, herbata z mięty, herbata z melisy</p>	<p>Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, jabłko, truskawka, porzeczka, miód pszczoły, goździki</p>	<p>Kompot z rabarbaru 200 ml Składniki: woda, rabarbar, miód pszczoły</p>	<p>Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, jabłko, truskawka, porzeczka, miód pszczoły, goździki</p>		
<p>Banan</p>	<p>Chrupiące buraczki</p>	<p>Galaretka owocowa z malinami i jagodami 120 g Składniki: woda, cukier, żelatyna, maliny, mrożone, czarne jagody mrożone</p> <p>Herbatniki BeBe 16g Zawiera: (<u>pszenna</u>, sól, <u>mleko</u>)</p>	<p>Jabłko</p>	<p>Serek homogenizowany 150g Zawiera: twaróg odtuszczonej (z <u>mleka</u>), śmietanka (z <u>mleka</u>)</p>	

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.