

Jadłospis szkolny 10.03. – 14.03.2025

10.03. Poniedziałek	11.03. Wtorek	12.03. Środa	13.03. Czwartek	14.03. Piątek
Biały barszcz z jajem 150 ml Składniki: woda, <u>jaja</u> , ziemniaki, marchew, <u>seler</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>pirosiarczyn</u> sodu), por, natka pietruszki, masło klarowane (<u>z mleka</u>), śmietana (<u>z mleka</u>), natka pietruszki, majeranek, sól biała, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz	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>seler</u> naciowy, kapusta włoska, por, czosnek, masło (<u>z mleka</u>), sól biała, rozmaryn suszony, tymianek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Bulion warzywno - drobiowy z ryżem 150 ml Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , ryż biały, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy	Zupa pomidorowa na rosole z makaronem 150 ml Składniki: woda, pomidory w puszcze krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy), kurczak marchew, <u>seler</u> , pietruszka, makaron <u>pszenny</u> , koncentrat pomidorowy, śmietana (<u>z mleka</u>), por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Zupa ogórkowa z ziemniakami 150 ml Składniki: woda, ogórek kiszony (woda, ogórek gruntowy, sól, koper, czosnek), ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, śmietana (<u>z mleka</u>), por, masło ekstra (<u>z mleka</u>), ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki
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	Gyros drobiowy 100 g Składniki: udo z kurczaka, mięso z piersi indyka, olej rzepakowy, papryka wędzona, papryka słodka, czosnek, majeranek, kurkuma, kmin rzymski, rozmaryn suszony, papryka ostra, sól biała, imbir Sos 1000 wysp 30 g Składniki: jogurt grecki (<u>z 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 świeżej cytryny	Bigos z kapusty mieszanej 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 osłonka wieprzowa), czosnek, majeranek, sól biała, papryka słodka, papryka wędzona, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy	Filet z łososia z ziołami i skórą cytryny 100 g Składniki: łosoś, oliwa z oliwek, czosnek, sok ze świeżej cytryny, natka pietruszki, koperek, sól biała, pieprz	Makaron z twarogiem, prażonymi jabłkami i miodem 220 g Składniki: makaron (<u>pszenica</u>), ser twarogowy tłusty (<u>z mleka</u>), jabłko (jabłko, cukier, skrobia modyfikowana, kwas cytrynowy, <u>dwutlenek siarki</u>), miód pszczeli
Żółty ryż 80 g Składniki: ryż paraboliczny, olej rzepakowy, sól biała, kurkuma	Kasza bulgur po turecku 80 g Składniki: kasza bulgur (<u>pszenica</u>), pomidory w puszcze krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy), cebula, ciecierzycza konserwowa (ciecierzyca, woda, sól) koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, papryka słodka, papryka wędzona, kmin rzymski, pieprz	Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g Składniki: ziemniaki, <u>mleko</u> krowie, masło (<u>z mleka</u>), koperek, sól biała	Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g Składniki: ziemniaki, <u>mleko</u> krowie, masło (<u>z mleka</u>), koperek, sól biała	
	Salata zielona z dressingiem 35 g Składniki: sałata lodowa, oliwa z oliwek, sok ze świeżej cytryny, miód pszczeli, musztarda (woda, <u>gorczyca</u> biała, ocet spirytusowy, cukier, sól, kurkuma), sól biała, pieprz, koperek, natka pietruszki, czosnek		Surówka z białej kapusty po chińsku 60 g Składniki: kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, ocet jabłkowy, cukier, sól biała, czosnek	
Herbata ziołowa 200 ml Składniki: woda, miód pszczeli, herbata z mięty, herbata z melisy	Kompot wieloowocowy 200 ml Składniki: woda, śliwka, aronia, truskawka, porzeczka, jabłko, miód pszczeli	Sok tłoczony 200 ml Składniki: jabłko, pomarańcza, seler naciowy	Kompot z rabarbaru 200 ml Składniki: woda, rabarbar, miód pszczeli	Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, jabłko, truskawka, porzeczka, miód pszczeli, goździki
Banan	Chrupiące buraczki	Galaretka owocowa z malinami i jagodami 120 g Składniki: woda, cukier, żelatyna, maliny, mrożone, czarne jagody mrożone Herbatniki BeBe 16g zawiera: (<u>pszenica</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u>)	Jabłko	Serek homogenizowany 150g zawiera: twaróg odtłuszczony (<u>z mleka</u>), śmietanka (<u>z mleka</u>)

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.