

Jadłospis szkolny 19.05. – 23.05.2025

19.05. Poniedziałek	20.05. Wtorek	21.05. Środa	22.05. Czwartek	23.05. Piątek
Krem z białych warzyw z pestkami słonecznika 150 ml Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, szparagi, konserwowe (szparagi, woda, sól, kwas cytrynowy), <u>seler</u> , śmietana (<u>z mleka</u>), por, ziarno słonecznika, czosnek, sól, ziele angielskie, masło (<u>z mleka</u>), pieprz, liść laurowy	Rosół drobiowo - wołowy z makaronem 150 ml Składniki: woda, kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , makaron (<u>pszenica</u>), por, wołowina szponder, cebula, natka pietruszki, sól, lubczyk świeży, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy	Zupa brokułowa z ziemniakami 150 ml Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, śmietana (<u>z mleka</u>), natka pietruszki, sól, lubczyk świeży, masło (<u>z mleka</u>), tymianek, liść laurowy, ziele angielskie	Zupa z soczewicą i kaszą kuskus 150 ml Składniki: woda, pomidory (pomidory, zagęszczony sok pomidorowy, kwas cytrynowy), soczewica czerwona, kasza kuskus (<u>pszenica</u>), marchew, pietruszka, <u>seler</u> , śmietana (<u>z mleka</u>), por, koncentrat pomidorowy, czosnek, masło (<u>z mleka</u>), sól, lubczyk świeży, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Wiosenna zupa jarzynowa z ryżem 150 ml Składniki: woda, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , kalafior, brukselka, brokuł, fasolka szparagowa, ryż, lubczyk, koper, śmietana (<u>z mleka</u>), por, czosnek, masło (<u>z mleka</u>), koperek, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
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	Udko z kurczaka pieczone 100 g Składniki: mięso z ud kurczaka, olej rzepakowy, papryka słodka mielona, czosnek granulowany, pieprz, sól	Makaron carbonara z szynką 250 g Składniki: makaron <u>pszenny</u> , śmietanka (<u>z mleka</u>), szynka wieprzowa (szynka wieprzowa, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca: azotyn sodu), masło (<u>z mleka</u>), natka pietruszki, czosnek, ser bursztyn (<u>z mleka</u>), sól biała, pieprz	Filet z miruny z ziołami wypiekany w piecu 100 g Składniki: <u>miruna</u> mrożona, oliwa z oliwek, czosnek, sok z cytryny, natka pietruszki, koperek, sól, pieprz Sos 1000 wysp 30 g Składniki: majonez (olej rzepakowy, żółtko <u>jaja</u> , ocet, musztarda (woda, <u>gorczyca</u> , ocet, sól, przyprawy, przeciwutleniacz, kwas cytrynowy)), keczup (przecier pomidorowy, cukier, ocet, skrobia kukurydziana, sól, naturalne aromaty), sok pomarańczowy	Pierogi ruskie ze smażoną cebulką i śmietanowym kleksem 150 g Składniki: mąka <u>pszenna</u> , ziemniaki, ser twarogowy (<u>z mleka</u>), woda, śmietana (<u>z mleka</u>), olej rzepakowy, cebula, sól, przyprawa warzywna (sól, cukier, warzywa suszone - marchew, pasternak, pietruszka, cebula, kurkuma), pieprz
Ryż paraboliczny 80 g Składniki: ryż, oliwa z oliwek, sól	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	
	Mizeria ze śmietaną 60 g Składniki: ogórek, rzodkiewka, szczypior, śmietana (<u>z mleka</u>), koperek		Surówka z młodej kapusty 60 g Składniki: kapusta młoda, marchew, olej rzepakowy, ocet jabłkowy, cukier, sól	Surówka z marchewki 60 g Składniki: marchew, olej rzepakowy, cukier, sól
Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, gruszka, miód, goździki	Lemoniada 200 ml Składniki: woda, sok z cytryny, miód	Sok tłoczony 200 ml Składniki: jabłko, ogórek, szpinak, cytryna	Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, wiśnia, miód	Herbata owocowa 200 ml Składniki: woda, miód, herbata truskawka/poziomka
Baton granola z miodem 40g zawiera: płatki <u>owsiane</u> , lecytyna (<u>z soi</u>)	Jabłko	Arbuz	Ciastko zbożowe 50g zawiera: (<u>pszenica</u> , <u>żyto</u> , <u>jęczmień</u> , <u>owies</u> , <u>orkisz</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>orzechy</u>)	Mus owocowy