

Jadłospis szkolny 02.03. – 06.03.2025

02.03. Poniedziałek	03.03. Wtorek	04.03. Środa	05.03. Czwartek	06.03. Piątek
Rosół drobiowo - wołowy z makaronem 150 ml Składniki: woda, kurczak, szponder wołowy, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , makaron (<u>pszenica</u>), por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy	Zupa koperkowa z ryżem 150 ml Składniki: woda, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , ryż biały, por, śmietana (<u>z mleka</u>), koper, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie	Zupa z soczewicą 150 ml Składniki: woda, pomidory (pomidory, zagęszczony sok pomidorowy, kwas cytrynowy), soczewica czerwona, ziemniaki, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , śmietana (<u>z mleka</u>), por, koncentrat pomidorowy, czosnek, masło klarowane (<u>z mleka</u>), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, tymianek, oregano suszone	Barszcz ukraiński z fasolą 150 ml Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, fasola biała, śmietana (<u>z mleka</u>), koncentrat barszczu czerwonego (sok z buraków, woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa, ekstrakty warzywne, <u>seler</u> , przyprawy, aromaty naturalne), por, masło klarowane (<u>z mleka</u>), natka pietruszki, koperek, czosnek, sól, majeranek, sok z cytryny, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz	Krem z białych warzyw z grzankami 150 ml Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, szparagi, konserwowe (szparagi, woda, sól, kwas cytrynowy), <u>seler</u> , śmietana (<u>z mleka</u>), por, czosnek, sól, ziele angielskie, masło (<u>z mleka</u>), pieprz, liść laurowy Grzanki: masło klarowane, mąka <u>pszenna</u> , mąka <u>żytnia</u> , woda, drożdże, sól,
Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g Składniki: mięso mielone wieprzowe, cebula, <u>jaja</u> , bułka śniadaniowa (mąka <u>pszenna</u> , woda, drożdże, cukier, tłuszcz roślinny, sól), olej rzepakowy, czosnek, papryka mielona, sól, pieprz, majeranek	Makaron carbonara 250 g Składniki: makaron <u>pszenny</u> , woda, <u>mleko</u> , szynka wieprzowa (szynka wieprzowa, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca: azotyn sodu), ser maskarpone (<u>z mleka</u>), masło klarowane (<u>z mleka</u>), natka pietruszki, czosnek, sól biała, pieprz, pieprz ziółowy	Kurczak po chińsku 140 g Składniki: udziec z kurczaka, mieszanka chińska, woda, cebula, papryka kolorowa, ananas, koncentrat pomidorowy, sos <u>sojowy</u> (<u>soja</u> , woda, sól, barwnik E 150c, mąka <u>pszenna</u> , cukier, guma ksantanowa), skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, imbir świeży, czosnek, sól biała, pieprz	Kwadratowe jaja Składniki: <u>jajo</u> kurze, sól, olej rzepakowy	Bułki drożdżowe na parze 120 g Składniki: mąka <u>pszenna</u> , woda, cukier, <u>mleko</u> , drożdże, tłuszcz roślinny, <u>jaja</u> , sól
Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g Składniki: ziemniaki, masło (<u>z mleka</u>), koperek, sól		Żółty ryż 80 g Składniki: ryż paraboliczny, oliwa, sól, kurkuma	Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g Składniki: ziemniaki, <u>mleko</u> krowie, masło (<u>z mleka</u>), koperek, sól biała	Sos jogurtowo - truskawkowy 50 g Składniki: jogurt naturalny (<u>z mleka</u>), truskawka, cukier, cukier waniliowy
Marchewka z groszkiem 60 g Składniki: marchew z groszkiem, woda, śmietana (<u>z mleka</u>), mąka <u>pszenna</u> , masło klarowane (<u>z mleka</u>), cukier, sól	Kielki mix Papryka do chrupania		Mix sałat z papryką 60 g Składniki: sałata rzymska, papryka kolorowa, jarmuż, oliwa z oliwek, sok z cytryny, miód, musztarda (woda, <u>gorczycza</u> , ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), sól, pieprz	
Herbata ziołowa 200 ml Składniki: woda, miód, herbata z melisy, cytryna	Kompot zimowy 200 ml Składniki: woda, jabłko, wiśnia, cynamon, goździki, miód	Sok tłoczony 200 ml Składniki: jabłko, mandarynka, papryka, marchew	Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, aronia, śliwka, truskawka, miód	Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, gruszka, agrest, śliwka, miód
Jabłko deserowe Baton granola z miodem 40g zawiera: płatki <u>owsiane</u> , lecytyna (<u>z soi</u>)	Melon mix	Drożdżówka zawiera: mąka <u>pszenna</u> , <u>mleko</u> , <u>jaja</u>	Banan Zdrowy lizak bez cukru	Chrupiące marchewki

Szkoła zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych. Do przygotowywania potraw na ciepło używamy oleju rzepakowego i masła klarowanego, natomiast do surówek i sałatek oleje nierafinowane: oliwa z oliwek, rzepakowy, lniany.

[Produkty mleczne zastępujemy mlekiem kokosowym i jogurtem kokosowym.](#)