

Jadłospis szkolny 23.03. – 27.03.2025

23.03. Poniedziałek	24.03. Wtorek	25.03. Środa	26.03. Czwartek	27.03. Piątek
Wiosenna zupa jarzynowa z kuskusem 150 ml Składniki: woda, cukinia, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, fasolka szparagowa, brokul, kasza kuskus (<u>pszenica</u>), śmietana (<u>z mleka</u>), masło klarowane (<u>z mleka</u>), koper, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Bulion drobiowo - warzywny z ryżem 150 ml Składniki: woda, kurczak, kaczka, indyk, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , ryż biały, por, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy	Zupa pomidorowa z makaronem 150 ml Składniki: woda, pomidory w puszcze krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy), 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	Krupnik z kaszą jęczmienną 150 ml Składniki: woda, porcja rosółowa z indyka, schab, ziemniaki, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , kasza <u>jęczmienna</u> , por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki	Zupa z łupanego grochu 150 ml Składniki: woda, ziemniaki, groch, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , cebula, golonka wieprzowa, por, natka pietruszki, sól, majeranek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
Chilli con carne 200 g Składniki: mięso mielone wołowo - wieprzowe, fasola czerwona konserwowa (fasola czerwona, woda, sól), papryka czerwona, kukurydza, 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	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>), cebula smażona, olej rzepakowy, woda, sól, pieprz	Gyros drobiowy 100 g Składniki: udziec z kurczaka, filet z indyka, olej rzepakowy, papryka wędzona, papryka słodka, czosnek, majeranek, kurkuma, kmin rzymski, rozmaryn suszony, papryka ostra, sól biała, imbir	Kotlet pożarski 100 g Składniki: udziec z kurczaka, cebula, <u>jaj</u> , olej rzepakowy, bułka tarta (mąka <u>pszenna</u> , mąka <u>żytnia</u> , drożdże, woda, sól), sól, pieprz, czosnek, majeranek	Łosoś w białym sosie 100 g Składniki: woda, filet łosia, <u>mleko</u> krowie, ser maskarpone (<u>z mleka</u>), skórka z cytryny, koperek, sól, pieprz
Ryż mix 80 g Składniki: ryż paraboliczny, ryż brązowy, olej z pestek winogron, 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	Makaron <u>pszenny</u> pełnoziarnisty
Kalarepa, rzodkiewka	Surówka z selera z jabłkiem i żurawiną 60 g Składniki: seler, jabłko, śmietana (<u>z mleka</u>), żurawina, sok z cytryny, sól, cukier	Tzatziki Składniki: ogórek zielony, jogurt (<u>z mleka</u>), oliwa z oliwek, koper, czosnek, sól, pieprz	Marchewka z groszkiem 60 g Składniki: marchew z groszkiem mrożona, woda, śmietana (<u>z mleka</u>), mąka <u>pszenna</u> , masło (<u>z mleka</u>), cukier, sól Surówka z kiszonego ogórka z papryką i szalotką 50 g Składniki: ogórek kiszony (ogórek gruntowy, woda, sól, koper, czosnek), papryka czerwona, marchew, cebula szalotka, kapusta pekińska, oliwa, koper, pieprz	Salata zielona z dressingiem 35 g Składniki: salata lodowa, oliwa z oliwek, sok ze świeżej cytryny, miód pszczeli, musztarda (woda, <u>gorczyca</u> biała, ocet, cukier, sól, kurkuma), sól, pieprz, koperek, natka pietruszki, czosnek
Herbata ziołowa 200 ml Składniki: woda, miód, mięta, sok z cytryny	Kompot 200 ml Składniki: woda, jabłko, porzeczka czarna, miód	Sok tłoczony 200 ml Składniki: jabłko, marchew, pietruszka, cytryna	Kompot 200 ml Składniki: woda, aronia, truskawka, jabłko, agrest, miód	Kefir 200 ml Składniki: woda, miód, sok z cytryny
Serek homogenizowany 150 g zawiera: <u>mleko</u>	Baton owocowy 10 g	Jabłko	Baton muesli z owocami 40 g zawiera: płatki <u>owsiane</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u>	Sok owocowy 200 ml Składniki: jabłko, wiśnia, winogrono, malina

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.](#)