

Jadłospis szkolny 09.03. – 13.03.2025

09.03. Poniedziałek	10.03. Wtorek	11.03. Środa	12.03. Czwartek	13.03. Piątek
Zalewajka 150 ml Składniki: woda, ziemniaki, porcja rosółowa z kurczaka, por, cebula, maślanka (<u>z mleka</u>), masło klarowane (<u>z mleka</u>), mąka <u>pszenna</u> , natka pietruszki, szczypiorek, majeranek, sól, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz	Kremowa zupa dyniowa z prażonymi pestkami 150 ml Składniki: woda, dynia, bataty, marchew, pietruszka, mleko kokosowe, masło klarowane (<u>z mleka</u>), pestki dyni, ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki, sól, pieprz	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 150 ml Składniki: woda, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , kalafior, fasolka szparagowa, brokuł, śmietana (<u>z mleka</u>), kasza bulgur (<u>pszenica</u>), por, masło klarowane (<u>z mleka</u>), sól, koperek, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz	Żur z jajem i kielbasą 150 ml Składniki: woda, <u>jaj</u> kurze, ziemniaki, kielbasa śląska z Bobrownik (mięso wieprzowe, mięso z kurczaka, sól, czosnek, przyprawy naturalne, cukier, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, zakwas na żurek (woda, mąka <u>żytnia</u> , czosnek, liść laurowy), chrzan tarty (chrzan, woda, cukier, kwas cytrynowy, sól), natka pietruszki, masło klarowane (<u>z mleka</u>), sól, pieprz, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 150 ml Składniki: woda, pulpa pomidorowa (pomidory, kwas cytrynowy sól), marchew, <u>seler</u> , pietruszka, makaron pełnoziarnisty (<u>pszenica</u>), koncentrat pomidorowy, śmietana (<u>z mleka</u>), masło klarowane, por, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
Gołąbki z ryżem i mięsem 200 g Składniki: mięso wieprzowe, kapusta biała, ryż, cebula, smalec, olej rzepakowy, sól, pieprz czarny, pieprz zieleny Sos pomidorowy 50 g Składniki: bulion drobiowy – warzywny, koncentrat pomidorowy, śmietana (<u>z mleka</u>), mąka <u>pszenna</u> , sól	Udko w potrawce 150 g Składniki: pałka kurczaka, woda, śmietana (<u>z mleka</u>), mąka <u>pszenna</u> , sól, pieprz, majeranek	Spaghetti po bolońsku 270 g Składniki: makaron <u>pszenny</u> , łopata wieprzowa, pomidory krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy), woda, cebula, ser parmezan (<u>z mleka</u>), koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, mąka <u>pszenna</u> , oregano suszone, papryka słodka, sól, pieprz, papryka ostra, czosnek	Soczewica duszona z warzywami 200g Składniki: soczewica zielona, woda, bakłażan, papryka, kalafior, brokuł, marchewka, cebula, czosnek, sos sojowy (<u>soja</u> , woda, sól, barwnik E 150c, mąka <u>pszenna</u> , cukier, guma ksantanowa), liść laurowy, kumin, oliwa z oliwek, mąka <u>pszenna</u> , sól, pieprz	Chrupiąca ryбка 120 g Składniki: filet z dorsza (<u>ryba</u>), <u>jaj</u> , mąka <u>pszenna</u> , bułka tarta (mąka <u>pszenna</u> , mąka <u>żytnia</u> , drożdże, woda, sól), sól, pieprz
Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g Składniki: ziemniaki, masło (<u>z mleka</u>), koperek, sól	Ryż na sypko 80 g Składniki: ryż paraboliczny, oliwa, sól			Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g Składniki: ziemniaki, <u>mleko</u> krowie, masło (<u>z mleka</u>), koperek, sól biała
Marchew, kalarepa, papryka	Fasolka szparagowa na parze 80 g Modra kapusta 60 g Składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, natka pietruszki, sól, majonez (olej rzepakowy, musztarda (woda, ocet spirytusowy, <u>gorczyca</u> , cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka <u>jaj</u>)	Kiełki groszku		Surówka z kapusty pekińskiej 60 g Składniki: kapusta pekińska, ogórek zielony, rzodkiewka, szczypiorek, sól, pieprz, majonez (olej rzepakowy, musztarda (woda, ocet spirytusowy, <u>gorczyca</u> , cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka <u>jaj</u>)
Herbata mix ziołowy 200 ml Składniki: woda, miód, herbata z melisy, herbata z lipy	Kompot 200 ml Składniki: woda, jabłko, agrest, porzeczka, miód	Sok tłoczony 200 ml Składniki: jabłko, pomarańcza, seler naciowy		Lemoniada 200 ml Składniki: woda, miód, sok z cytryny
Jabłko deserowe Baton muesli z owocami 40 g Zawiera: płatki <u>owsiane</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u>	Pomarańcza Żelki owocowe bez cukru	Banan Wafle ryżowe z polewą malinową 24 g zawiera: <u>mleko</u> , <u>soja</u>	Karotka 200 ml Składniki: woda, marchew, banan, sok jabłkowy	Herbatniki BeBe 16g zawiera: (<u>pszenica</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u>) Mus owocowy 200 ml

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.](#)