

Jadłospis szkolny 30.03. – 01.04.2025

30.03. Poniedziałek	31.03. Wtorek	01.04. Środa	02.04. Czwartek	03.04. Piątek
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 klarowane (<u>z mleka</u>), koper, ziele angielskie, liść laurowy	Zupa jarzynowa z ziemniakami 150 ml Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , kalafior, fasolka szparagowa, brukselka, por, śmietana (<u>z mleka</u>), sól, koperek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz	Krem z pieczonych warzyw 150 ml Składniki: woda, bataty, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , cebula, czosnek, śmietana (<u>z mleka</u>), oliwa z oliwek, ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki, sól, pieprz	PRZERWA ŚWIĄTECZNA	
Jajo sadzone – 1 sztuka Składniki: <u>jajo</u> kurze, sól, olej rzepakowy	Pieczeń wieprzowa z sosem musztardowym 150 g Składniki: wieprzowina szynka, woda, mąka <u>pszenna</u> , cebula, musztarda (woda, <u>gorczyca</u> biała, ocet spirytusowy, cukier, sól, kurkuma), masło klarowane (<u>z mleka</u>), natka pietruszki, sól, papryka słodka, majeranek, pieprz, papryka ostra	Makaron z indykiem w sosie curry 255 g Składniki: makaron <u>pszenny</u> , filet z indyka, woda, śmietana (<u>z mleka</u>), ser żółty (<u>z mleka</u>), cebula, czosnek, curry, sól, pieprz		
Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g Składniki: ziemniaki, <u>mleko</u> krowie, masło (<u>z mleka</u>), koperek, sól biała	Mix kasz 80 g Składniki: kasza bulgur (<u>pszenica</u>), kasza <u>jęczmienna</u> , oliwa, sól			
Mizeria ze śmietaną 60 g Składniki: ogórek, śmietana (<u>z mleka</u>), szczypior	Buraczki 90g Składniki: burak, cebula, olej z pestek winogron, cytryna, sól, pieprz	Salata i jarmuż z awokado i limetką 35 g Składniki: sałata rzymska, jarmuż, awokado, oliwa z oliwek, sok z limonki, miód pszczeli, musztarda (woda, <u>gorczyca</u> biała, ocet, cukier, sól, kurkuma), sól, pieprz, koperek, natka pietruszki, czosnek, płatki		
Lemoniada 200 ml Składniki: woda, miód pszczeli, sok z cytryny, sok z pomarańczy	Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, jabłko, agrest, porzeczka, miód	Sok tłoczony 200 ml Składniki: jabłko, gruszka, czerwona kapusta		
Mandarynka Herbatniki BeBe 16g zawiera: (<u>pszenica</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>)	Baton granola z miodem 40g zawiera: płatki <u>owsiane</u>, <u>soja</u>	Mix przekąsek zbożowych i owocowych		

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.](#)