

Jadłospis szkolny 14.09. – 18.09.2025

14.09. Poniedziałek	15.09. Wtorek	16.09. Środa	17.09. Czwartek	18.09. Piątek
Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na wywarze warzywnym 150 ml Składniki: woda, fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, pomidory (pomidory, zagęszczony sok pomidorowy, kwas cytrynowy), oliwa z oliwek, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Zalewajka 150 ml Składniki: woda, ziemniaki, por, cebula, maślanka (<u>z mleka</u>), masło klarowane (<u>z mleka</u>), mąka <u>pszenna</u> , natka pietruszki, majeranek, sól, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz	Zupa z soczewicą i makaronem na wywarze warzywnym 150 ml Składniki: woda, pomidory (pomidory, zagęszczony sok pomidorowy, kwas cytrynowy), soczewica czerwona, makaron <u>pszenny</u> , marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por, koncentrat pomidorowy, czosnek, oliwa z oliwek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, tymianek, oregano suszone	Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 150 ml Składniki: woda, cukinia, ser mascarpone (<u>z mleka</u>), por, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Żur z jajem i ziemniakami 150 ml Składniki: woda, <u>jaja</u> kurze, ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, zakwas na żurek (woda, mąka <u>żytnia</u> , czosnek, liść laurowy), chrzan tarty (chrzan, woda, cukier, kwas cytrynowy, sól), cebula, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie
Makaron carbonara z szynką 250 g Składniki: makaron <u>pszenny</u> , śmietanka (<u>z mleka</u>), szynka wieprzowa (szynka wieprzowa, sól, cukier, przyprawy naturalne), masło klarowane (<u>z mleka</u>), natka pietruszki, czosnek, ser parmezan (<u>z mleka</u>), sól biała, pieprz	Fasolka po bretońsku z wędzonym tofu 200 g Składniki: woda, fasola biała, tofu (<u>soja</u>), papryka, cebula, koncentrat pomidorowy, mąka <u>pszenna</u> , czosnek, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, majeranek	Gulasz drobiowy 150 g Składniki: udziec z kurczaka, woda, cebula, pieczarki, papryka czerwona, brokuł, śmietana (<u>z mleka</u>), mąka <u>pszenna</u> , olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy	Pulpety rybne w sosie pomidorowym 130 g Składniki: filet z halibuta, <u>jaja</u> , bułka śniadaniowa (mąka <u>pszenna</u> , woda, drożdże, cukier, tłuszcz roślinny, sól), natka pietruszki, sól, pieprz cytrynowy Sos pomidorowy 50 g Składniki: warzywny, koncentrat pomidorowy, śmietana (<u>z mleka</u>), mąka <u>pszenna</u> , sól	Naleśniki z serem i cynamonowym musem jabłkowym 2 szt. Składniki: ser twarogowy (<u>z mleka</u>), mąka <u>pszenna</u> , <u>mleko</u> , <u>jaja</u> , olej rzepakowy, sól, cukier, cukier waniliowy Mus: jabłko, woda, cynamon
Mix sałat ze słonecznikiem 35 g Składniki: sałata lodowa, endywia, szpinak baby, pestki słonecznika, oliwa z oliwek, sok z cytryny, miód pszczeli, musztarda (woda, <u>gorczyca</u> biała, ocet, cukier, sól, kurkuma), sól, pieprz, czosnek	Bułka śniadaniowa Składniki: mąka <u>pszenna</u> , woda, drożdże, cukier, tłuszcz roślinny, sól	Kasza jęczmienna na sypko 80 g Składniki: kasza <u>jęczmienna</u> , masło (<u>z mleka</u>), sól	Ziemniaki z masłem 80 g Składniki: ziemniaki, <u>mleko</u> krowie, masło (<u>z mleka</u>), koperek, sól	Marchew do chrupania
		Buraczki z cebulką 90g Składniki: buraki, cebula, olej rzepakowy, sok z cytryny, sól, pieprz	Surówka z białej kapusty 60 g Składniki: kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, ocet jabłkowy, cukier, sól	
Woda z miętą i cytryną 200 ml Składniki: woda, mięta, sok z cytryny	Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, jabłko, wiśnia, miód	Herbata ziołowa 150 ml Składniki: woda, miód, melisa, rumianek	Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, śliwka, gruszka, miód	Woda z pomarańczą i goździkami 200 ml Składniki: woda, sok z pomarańczy, goździki
Owocowy stragan	Owocowy stragan	Owocowy stragan	Owocowy stragan	Owocowy stragan