

Jadłospis szkolny 21.09. – 25.09.2025

21.09. Poniedziałek	22.09. Wtorek	23.09. Środa	24.09. Czwartek	25.09. Piątek
Kapuśniak 150 ml Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, porcja rosółowa z indyka, marchew, pietruszka, seler, por, koper, natka pietruszki, sól, majeranek, ziele angielskie	Krem z pomidorów i pieczonej papryki na wywarze warzywnym 150 ml Składniki: woda, papryka, pomidory malinowe, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, sól, ziele angielskie, oliwa z oliwek, pieprz, liść laurowy	Grochówka z ziemniakami na wywarze warzywnym 150 ml Składniki: woda, ziemniaki, groch, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por, natka pietruszki, sól, majeranek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Zupa kalafiorowa z makaronem 150 ml Składniki: woda, kalafior, porcja rosółowa z indyka, makaron <u>pszenny</u> , marchew, <u>seler</u> , pietruszka, śmietana (<u>z mleka</u>), masło (<u>z mleka</u>), natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Zupa szpinakowa z ryżem i mozzarellą 150 ml Składniki: woda, szpinak, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, śmietana (<u>z mleka</u>), czosnek, ryż biały, mozzarella (<u>z mleka</u>), natka pietruszki, sól, masło (<u>z mleka</u>), tymianek, liść laurowy, ziele angielskie
Kotlet mielony 100 g Składniki: mięso mielone wieprzowe, cebula, <u>jajka</u> kurze, olej rzepakowy, bułka kajzerka (mąka <u>pszenna</u> , woda, margaryna, drożdże, sól), bułka tarta (mąka <u>pszenna</u> , mąka <u>żytnia</u> , drożdże, woda, sól), sól, pieprz, czosnek, majeranek	Spaghetti z kremowym sosem i warzywami 300 g Składniki: makaron <u>pszenny</u> , ser tofu (<u>soja</u>), ciecierzycza konserwowa, cukinia, sok z cytryny, płatki drożdżowe nieaktywne, czosnek, curry, sól	Kurczak po chińsku 140 g Składniki: udo z kurczaka, mieszanka chińska, woda, papryka kolorowa, ananas, szczypiorek, cebula, koncentrat pomidorowy, sos sojowy (woda, <u>soja</u> , sól, mąka <u>pszenna</u> , cukier, guma ksantanowa) skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, imbir świeży, czosnek, sól, pieprz	Filet z mintaja w chrupiącej panierce 100g Składniki:	Bułki drożdżowe na parze 150 g Składniki: mąka <u>pszenna</u> , woda, cukier, <u>mleko</u> , drożdże, tłuszcz roślinny, <u>jajka</u> , sól
Ziemniaki z masłem 80 g Składniki: ziemniaki, <u>mleko</u> krowie, masło (<u>z mleka</u>), koperek, sól		Żółty ryż 80 g Składniki: ryż paraboliczny, olej rzepakowy, sól, kurkuma	Ziemniaki z masłem 80 g Składniki: ziemniaki, <u>mleko</u> krowie, masło (<u>z mleka</u>), koperek, sól	Sos truskawkowy 50 g Składniki: truskawka, cukier, cukier waniliowy
Mizeria ze śmietaną 60 g Składniki: ogórek, śmietana (<u>z mleka</u>), koperek	Kiszony ogórek		Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i cebulą 60 g Składniki: kapusta pekińska, marchew, cebula, majonez (olej rzepakowy, żółtko <u>jajka</u> , ocet, musztarda(woda, <u>gorczyca</u> , ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz, kwas cytrynowy), jogurt grecki (<u>z mleka</u>), sól, pieprz	Marchew, kalarepa
Herbata ziołowa 150 ml Składniki: woda, melisa, lipa, miód	Woda z pomarańczą i czarną porzeczką 200 ml Składniki: woda, czarna porzeczka, sok z pomarańczy	Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, aronia, jabłko, gruszka, miód	Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, śliwka, gruszka, miód	Woda z cytryną 200 ml Składniki: woda, cytryna
Owocowy stragan	Owocowy stragan	Owocowy stragan	Owocowy stragan	Owocowy stragan