

Alergeny zostały wyróżnione na jałospisie poprzez podkreślenie.

# JADŁOSPIS SZKOŁA 3T



Restauracja & Caffè Club  
\*\*\*\*\* Catering \*\*\*\*\*  
ul. Szwedzka 24a, Zamość  
tel. 84 639 43 55  
tel. 781 991 299, 781 781 111  
www.smakstory.pl www.cateringzamosc.pl

10.02.2024

Poniedziałek

Obiad I

**Barszcz ukraiński z ziemniakami 300ml**

Składniki: woda burak ziemniaki, późne fasola biała, nasiona suche kurczak, tuszka marchew kapusta biała Śmietana 18% (mleko) pietruszka, korzeń seler korzeniowy por natka pietruszki sól biała pieprz ziele angielskie liść laurowy

**Chleb pszenno-żytni**

Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

**Filet z indyka panierowany 100g**

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry bułka tarta (pszenica) olej rzepakowy jaja kurze całe

**Ziemniaki gotowane 175g**

Składniki: ziemniaki sól biała

**Surówka meksykańska 120g**

Składniki: kapusta biała marchew por kukurydza, konserwowa majonez (jaika, gorczyca)

**Kompot porzeczkowy 200ml**

Składniki: woda mieszanka owocowa, mrożona cukier

Obiad II

**Barszcz ukraiński z ziemniakami 300ml**

Składniki: woda burak ziemniaki, późne fasola biała, nasiona suche kurczak, tuszka marchew kapusta biała Śmietana 18% (mleko) pietruszka, korzeń seler korzeniowy por natka pietruszki sól biała pieprz ziele angielskie liść laurowy

**Chleb pszenno-żytni**

Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

**Łazanki z kapustą kiszoną 250g**

Składniki: kapusta kiszona makaron pszenny bezjajeczny cebula pieczarki świeże olej rzepakowy sól biała pieprz liść laurowy ziele angielskie kmin rzymski

**Kompot porzeczkowy 200ml**

Składniki: woda porzeczki czarne, mrożone cukier

11.02.2025

Wtorek

Obiad I

**Zupa pomidorowa z makaronem 300ml**

Składniki: woda makaron pszenny bezjajeczny koncentrat pomidorowy, 30% marchew Śmietana 18% (mleko) kurczak, tuszka pietruszka, korzeń seler korzeniowy por natka pietruszki sól biała liść laurowy ziele angielskie pieprz

**Karkówka w sosie własnym 150g**

Składniki: wieprzowina karkówka woda olej rzepakowy cebula mąka pszenna, typ 450 sól biała pieprz

**Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana**

**Surówka z ogórków**

**kiszonych i marchewki 100g**

Składniki: kapusta biała marchew ogórek kiszony por cebula olej rzepakowy

**Kompot z owoców mieszanych 200ml**

Składniki: woda mieszanka owocowa, mrożona cukier

Obiad II

**Zupa pomidorowa z makaronem 300ml**

Składniki: woda makaron pszenny bezjajeczny koncentrat pomidorowy, 30% marchew Śmietana 18% (mleko) kurczak, tuszka pietruszka, korzeń seler korzeniowy por natka pietruszki sól biała liść laurowy ziele angielskie pieprz

**Leniwe z sosem jogurowo-truskawkowym 250g**

Składniki: ziemniaki, późne ser twarogowy półtusty (mleko) Śmietana 18% (mleko) mąka pszenna, typ 450 jaja kurze całe cukier skrobia ziemniaczana olej rzepakowy

**Kompot z owoców mieszanych 200ml**

Składniki: woda mieszanka owocowa, mrożona cukier

12.02.2025

Środa

Obiad I

**Zupa grochowa 300ml**

Składniki: woda ziemniaki groch, marchew kurczak, tuszka pietruszka, korzeń seler korzeniowy natka pietruszki por sól biała pieprz liść laurowy ziele angielskie

**Chleb pszenno-żytni**

Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

**Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 135g**

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry ananas, plastyry w syropie papryka czerwona olej rzepakowy cebula koncentrat pomidorowy, 30% mąka pszenna, typ 450

**Ryż biały, gotowany 100g**

**Surówka wiosenna 100g**

Składniki: kapusta biała marchew jabłko por majonez (jaika, gorczyca)

**Kompot owocowy 200ml**

Składniki: woda mieszanka owocowa, mrożona cukier

Obiad II

**Zupa grochowa 300ml**

Składniki: woda ziemniaki, groch , marchew(mleko) kurczak, tuszka pietruszka, korzeń seler korzeniowy natka pietruszki por sól biała pieprz liść laurowy ziele angielskie

**Chleb pszenno-żytni**

Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

**Naleśniki z twarogiem 200g**

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu mąka pszenna, typ 450 ser twarogowy półtusty (mleko) jaja kurze całe cukier olej rzepakowy

**Kompot owocowy 200ml**

Składniki: woda mieszanka owocowa, mrożona cukier

13.02.2025

Czwartek

Obiad I

**Rosół drobiowy z makaronem 300ml**

Składniki: woda kurczak, tuszka marchew makaron pszenny bezjajeczny wołowina szpender pietruszka, korzeń seler korzeniowy por natka pietruszki sól biała pieprz liść laurowy ziele angielskie

**Pieczeń wieprzowa rzymska 135g**

Składniki: wieprzowina łopatka bułki pszenne zwykłe cebula jaja kurze całe olej rzepakowy bulka tarta (pszenica)

**Kasza gryczana, gotowana 150g**

**Surówka z porem 90g**

Składniki: kapusta biała por jogurt grecki (mleko)

**Kompot wieloowocowy z porzeczką 200ml**

Składniki: Śliwki bez pestek, mrożone truskawki, mrożone wiśnie bez pestek, mrożone cukier porzeczki czarne, mrożone

Obiad II

**Rosół drobiowy z makaronem 300ml**

Składniki: woda kurczak, tuszka marchew makaron pszenny bezjajeczny wołowina szpender pietruszka, korzeń seler korzeniowy por natka pietruszki sól biała pieprz liść laurowy ziele angielskie

**Placki ziemniaczane 125g**

Składniki: ziemniaki, późne cebula mąka pszenna, typ 450 jaja kurze całe olej rzepakowy

**Śmietana 18% (mleko)**

**Surówka z porem 90g**

Składniki: kapusta biała por jogurt grecki (mleko)

**Kompot wieloowocowy z porzeczką 200ml**

Składniki: Śliwki bez pestek, mrożone truskawki, mrożone wiśnie bez pestek, mrożone cukier porzeczki czarne, mrożone

14.02.2025

Piątek

Obiad I

**Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 300ml**

Składniki: woda ziemniaki szczaw konserwowy jaja kurze całe marchew Śmietana 12% (mleko) mięso z ud kurczaka, bez skóry pietruszka, korzeń seler korzeniowy por sól biała pieprz liść laurowy ziele angielskie

**Chleb pszenny**

Składniki: mąka pszenna, woda, sól, olej, drożdże, cukier

**Paluszki rybne pieczone 100g**

Składniki: paluszki rybne mrożone (pszenica, ryba)

**Ziemniaki 120g**

Składniki: ziemniaki koperek

**Surówka zdrowa 90g**

Składniki: kapusta biała marchew jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) majonez (jaika, gorczyca)

**Kompot owocowy 200ml**

Składniki: woda mieszanka owocowa, mrożona cukier

Obiad II

**Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 300ml**

Składniki: woda ziemniaki szczaw konserwowy jaja kurze całe marchew Śmietana 12% (mleko) mięso z ud kurczaka, bez skóry pietruszka, korzeń seler korzeniowy por sól biała pieprz liść laurowy ziele angielskie

**Chleb pszenny**

Składniki: mąka pszenna, woda, sól, olej, drożdże, cukier

**Pierogi z kaszą 250g**

Składniki: mąka pszenna, typ 450 ziemniaki , kasza gryczana ,ser twarogowy półtusty (mleko), gotowana masło ekstrą (mleko) jaja kurze całe sól biała

**Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)**

**Kompot owocowy 200ml**

Składniki: woda mieszanka owocowa, mrożona cukier

