Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie.**

JADŁOSPIS SZKOŁA 3T

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

20.10.2025 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

Kotlecik drobiowy 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, kukurydza, , papryka, por, majonez (jajka, gorczyca)

Kompot z owoców mieszanych 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 z owoców mieszanych 200ml

Składniki: woda mieszanka owocowa, mrożona cukier

21.10.2025 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

Ogórek kiszony 100g

Kompot jabłkowo-porzeczkowy 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

Naleśniki z twarogiem i smietanką 200g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu mąka **pszenna**, typ 450 ser twarogowy półtłusty (**mleko**) śmietana 18 %.**jaja** kurze całe cukier olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-porzeczkowy 200ml

Składniki: woda mieszanka owocowa, mrożona cukier

22.10.2025 Środa

Obiad I

Rosół drobiowy z makaronem 300ml

Składniki: woda kurczak, tuszka marchew makaron pszenny bezjajeczny wołowina szponder 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 bułka tarta (**pszenica**)

Kasza gryczana, gotowana 150g

Surówka z ogórkiem 120g

Składniki: kapusta biała por jogurt grecki (**mleko**)

Kompot porzeczkowy 200ml

Składniki: woda mieszanka owocowa, mrożona cukier

Obiad II

Rosół drobiowy z makaronem 300ml

Składniki: woda kurczak, tuszka marchew makaron pszenny bezjajeczny wołowina szponder 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 ogórkiem 90g

Składniki: kapusta biała por jogurt grecki (mleko)

Kompot porzeczkowy 200ml

Składniki: woda mieszanka owocowa, mrożona cukier

23.10.2025 Czwartek

Obiad I

Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml

Składniki: ziemniaki ogórek kiszony marchew Śmietana 18% (mleko) kurczak, tuszka pietruszka, korzeń seler korzeniowy por natka pietruszki wieprzowina żeberka 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, plastry w syropie papryka czerwona olej rzepakowy cebula koncentrat pomidorowy, 30% mąka **pszenna**, typ 450

Ryż biały, gotowany 100g

Surówka z porem 100g

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

Kompot wieloowocowy 200ml

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

Obiad II

Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml

Składniki: ziemniaki ogórek kiszony marchew Śmietana 18% (mleko) kurczak, tuszka pietruszka, korzeń seler korzeniowy por natka pietruszki wieprzowina żeberka sól biała pieprz liść laurowy ziele angielskie

Leniwe ze śmietana 300g

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

Surówka z porem 100g

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

Kompot wieloowocowy 200ml

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

24.10.2025 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

Koreczki rybne pieczone 100g

Składniki: filet z ryby mielony, maka pszenna, jajko, , olej, przyprawy **(pszenica, ryba, jaja)**

)**Ziemniaki z koperkiem** 120g

Składniki: ziemniaki koperek

Surówka zdrowa 120g

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

Kompot z owoców mieszanych 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 serem I śmietaną 300g

Składniki: mąka pszenna, typ 450 ziemniaki ser twarogowy półtłusty (mleko) masło ekstra (mleko) jaja kurze całe sól biała śmietana 18 % tłuszczu (mleko)

Kompot z owoców mieszanych 200ml

Składniki: woda mieszanka owocowa, mrożona cukier