

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

JADŁOSPIS SZKOŁA 3T



09.03.2026 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

Kotlet schabowy 120g

Składniki: mięso wieprzowe- schab, **maka typ 450** (pszenica), bułka tarta (pszenica) , **jaja kurze cale** , olej rzepakowy, sól biała, pieprz ziółowy

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

Leniwe ze śmietana 300g

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

Kompot z owoców mieszanych 200ml

Składniki: woda mieszanka owocowa, mrożona cukier

10.03.2026 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

Pulpeciki drobiowe w sosie białym- 140 g

Składniki: mięso drobiowe z piersi, cebula, **jaja kurze cale**., bułka tarta (**maka pszenna**, sól, drożdże), **maka pszenna typ 500**, olej rzepakowy, śmietana 18 % (mleko), sól biała, pieprz czarny, pieprz ziółowy

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana

Surówka z ogórkiem kiszonym, 100g

Składniki: kapusta biała, ogórek kiszony, marchew szczypiorek olej rzepakowy

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

Pierogi z serem i śmietaną 300g

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

Kompot jabłkowo-porzeczkowy 200ml

Składniki: woda mieszanka owocowa, mrożona cukier

11.03.2026 Środa

Obiad I

Zupa ziemniaczana 300ml

Składniki: woda ziemniaki marchew Śmietana 18% (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

Spaghetti bolognese 350g

Składniki: wieprzowina łopatka makaron pszenny bezjajeczny koncentrat pomidorowy, 30% olej rzepakowy cebula

Kompot porzeczkowy 200ml

Składniki: woda mieszanka owocowa, mrożona cukier

Obiad II

Zupa ziemniaczana 300ml

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

Makaron z twarogiem 350g

Składniki: makaron pszenny bezjajeczny ser twarogowy półtłusty (mleko) masło ekstra (mleko)

Kompot porzeczkowy 200ml

Składniki: woda mieszanka owocowa, mrożona cukier

12.03.2026 Czwartek

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

Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 135g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry ananas, plasty 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

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

Naleśniki z dżemem owocowym i śmietanką 350g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu mąka pszenna, typ 450 , dżem owocowy, **jaja** kurze cale cukier olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy 200ml

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

13.03.2026 Piątek

Obiad I

Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml

Składniki: woda ziemniaki marchew kasza jęczmienna, perłowa kurczak, tuszka wieprzowina żeberka pietruszka, korzeń seler korzeniowy por natka pietruszki 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 ser twarogowy półtłusty (mleko) kasza gryczana, gotowana masło ekstra (mleko) **jaja** kurze cale sól biała

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) - 70g/os

Kompot z owoców mieszanych 200ml

Składniki: woda mieszanka owocowa, mrożona cukier

Obiad II

Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml

Składniki: woda ziemniaki marchew kasza jęczmienna, perłowa kurczak, tuszka wieprzowina żeberka pietruszka, korzeń seler korzeniowy por natka pietruszki 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 ser twarogowy półtłusty (mleko) kasza gryczana, gotowana masło ekstra (mleko) **jaja** kurze cale sól biała

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) 100g

Kompot z owoców mieszanych 200ml

Składniki: woda mieszanka owocowa, mrożona cukier