

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

JADŁOSPIS SZKOŁA 4T



20.01.2025 Poniedziałek

Obiad I

Barszcz biały z jajkiem 300ml

Składniki: woda ziemniaki **jaja** kurze całe kielbasa biała parzona zakwas na żurek (**żyto**) marchew Śmietana 18% (**mleko**) pietruszka, korzeń **sele**r korzeniowy por sól biała pieprz ziele angielskie liść laurowy

Chleb pszenno-żytni

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

Gulasz wieprzowy 125g

Składniki: wieprzowina łopatka marchew cebula olej rzepakowy mąka **pszenna**, typ 450

Kasza gryczana, gotowana 150g

Ogórek kiszony 100g

Kompot owocowy 200ml

Składniki: woda mieszanka owocowa, mrożona cukier

Obiad II

Barszcz biały z jajkiem 300ml

Składniki: woda ziemniaki **jaja** kurze całe kielbasa biała parzona zakwas na żurek (**żyto**) marchew Śmietana 18% (**mleko**) pietruszka, korzeń **sele**r korzeniowy por sól biała pieprz ziele angielskie liść laurowy

Chleb pszenno-żytni

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

Leniwe ze śmietaną 220g

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

Kompot owocowy 200ml

Składniki: woda mieszanka owocowa, mrożona cukier

21.01.2025 Wtorek

Obiad I

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml

Składniki: woda ziemniaki marchew Śmietana 18% (**mleko**) kalafior, mrożony fasolka szparagowa, mrożona groszek zielony, mrożony kurczak, tuszka pietruszka, korzeń **sele**r korzeniowy por natka pietruszki sól biała pieprz liść laurowy ziele angielskie

Chleb pszenny

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

Potrąwka z kurczaka 135g

Składniki: kurczak, tuszka marchew **sele**r korzeniowy pietruszka, korzeń Śmietana 18% (**mleko**) masło ekstra (**mleko**) mąka **pszenna** typ 500, z witaminami rodzyńki, suszone

Ziemniaki 120g

Surówka z marchewką i porem 120g

Składniki: kapusta biała, marchewka, por , olej rzepakowy

Kompot z owoców mieszanych 200ml

Składniki: woda mieszanka owocowa, mrożona cukier

Obiad II

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml

Składniki: woda ziemniaki marchew Śmietana 18% (**mleko**) kalafior, mrożony fasolka szparagowa, mrożona groszek zielony, mrożony kurczak, tuszka pietruszka, korzeń **sele**r korzeniowy por natka pietruszki sól biała pieprz liść laurowy ziele angielskie

Chleb pszenny

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

Kluski śląskie z masłem i bułeczką 200g

Składniki: ziemniaki skrobia ziemniaczana masło ekstra (**mleko**) bułka tarta (**pszemica**) **jaja** kurze całe sól biała

Surówka z marchewką i porem 120g

Składniki: kapusta biała, marchewka, por , olej rzepakowy

Kompot z owoców mieszanych 200ml

Składniki: woda mieszanka owocowa, mrożona cukier

22.01.2025 Środa

Obiad I

Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml

Składniki: ziemniaki ogórek kiszony marchew Śmietana 18% (**mleko**) kurczak, tuszka pietruszka, korzeń **sele**r 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

Kotlet schabowy 100g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości bułka tarta (**pszemica**) olej rzepakowy **jaja** kurze całe

Ziemniaki gotowane 175g

Składniki: ziemniaki sól biała

Surówka z białej kapusty, marchewką 100g

Składniki: kapusta biała marchew por olej rzepakowy

Kompot owocowy 200ml

Składniki: woda mieszanka owocowa, mrożona cukier

Obiad II

Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml

Składniki: ziemniaki ogórek kiszony marchew Śmietana 18% (**mleko**) kurczak, tuszka pietruszka, korzeń **sele**r 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

Makaron z twarogiem 250g

Składniki: makaron **pszenny** beżajeczny ser twarogowy półtusty (**mleko**) masło ekstra (**mleko**)

Surówka z białej kapusty, marchewką 100g

Składniki: kapusta biała marchew por olej rzepakowy

Kompot owocowy 200ml

Składniki: woda mieszanka owocowa, mrożona cukier

23.01.2025 Czwartek

Obiad I

Zupa ziemniaczana 300ml

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

Chleb pszenno-żytni

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

Kotlecik po lubelsku 120g

Składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry, mąka typ 450 (**pszemica**), **jaja** kurze całe olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem 120g

Składniki: ziemniaki koperk

Surówka z kapusty

czerwonej, jabłkiem 120g

Składniki: kapusta czerwona jabłko cebula rodzyńki, suszone olej rzepakowy cytryna

Kompot wieloowocowy z porzeczką 200ml

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

Obiad II

Zupa ziemniaczana 300ml

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

Chleb pszenno-żytni

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

Ryż z truskawkami i śmietaną 240g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu truskawki, mrożone ryż biały Śmietana 18% (**mleko**) cukier olej rzepakowy czarne jagody, mrożone

Kompot wieloowocowy z porzeczką 200ml

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

24.01.2025 Piątek

Obiad I

Barszcz czerwony zabielały 300ml

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

Chleb pszenny

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

Filet z ryby panierowany 120g

Składniki: filet z dorsza, mąka typ 450, bułka tarta, jaja kurze , sól niała

Ziemniaki z koperkiem 120g

Składniki: ziemniaki koperk

Surówka z białej kapusty Colesław 120g

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

Kompot owocowy 200ml

Składniki: woda mieszanka owocowa, mrożona cukier

Obiad II

Barszcz czerwony zabielały 300ml

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

Chleb pszenny

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

Pierogi z kaszą 200g

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

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

Kompot owocowy 200ml

Składniki: woda mieszanka owocowa, mrożona cukier