

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



JADŁOSPIS SZKOŁA 4T

8.06.2022 Poniedziałek

Obiad I

Zupa domowa 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

Gulasz wieprzowy 125g

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

Kasza gryczana, gotowana 150g

Ogórek kiszony 100g

Kompot jabłkowo-porzeczkowy 200ml

Składniki: woda mieszanka owocowa, cukier

Obiad II

Zupa domowa 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 350g

Składniki: 115 g ruszkawki, 80 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 70 g ryż biały, 30 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g cukier, 2 g olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-porzeczkowy 200ml

Składniki: woda mieszanka owocowa, cukier

9.06.2026 Wtorek

Obiad I

Rosół z makaronem 300ml

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

Potrawka z kurczaka 135g

Składniki: mięso z uda kurczaka, marchew, **sele**r korzeniowy pietruszka, korzeń Śmietana 18% (**mleko**) masło ekstra (**mleko**) mąka pszenna typ 500,

Ziemniaki 120g

Surówka z kapusty

czerwonej, jabłkiem 120g

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

Kompot owocowy 200ml

Składniki: woda mieszanka owocowa, cukier

Obiad II

Rosół z makaronem 300ml

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

Placki ziemniaczane 250g

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

Śmietana 18% (**mleko**)

Surówka z kapusty

czerwonej, jabłkiem 120g

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

Kompot owocowy 200ml

Składniki: woda mieszanka owocowa, cukier

10.06.2026 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 pszenny

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

Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym 190 g

Składniki: mięso wieprzowe, mielone z szynki, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy, **jaja kurze całe**, bułka tarta (**maka pszenna**, sól, drożdże), **maka pszenna typ 500**, olej rzepakowy, śmietana 18 % (**mleko**), sól biała, pieprz czarny, pieprz ziołowy

Ziemniaki 120g

Składniki: ziemniaki koperek

Surówka z rzodkiew 120g

Składniki: kapusta biała, marchewka, por , koperek, olej rzepakowy

Kompot porzeczkowy 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 pszenny

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

Makaron z twarogiem 250g

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

Kompot porzeczkowy 200ml

Składniki: woda mieszanka owocowa, mrożona cukier

11.06.2026 Czwartek

Obiad I

Zupa pomidorowa z makaronem 300ml

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

Kotlecik drobiowy 100g

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

Ziemniaki gotowane 175g

Składniki: ziemniaki sól biała

Surówka wiosenna 120g

Składniki: kapusta biała marchew majonez (**jajka**, **gorczyc**a) koperek

Kompot wieloowocowy 200ml

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

Obiad II

Zupa pomidorowa z makaronem 300ml

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

Naleśniki z dżemem

owocowym i śmietanką 350g

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

Kompot wieloowocowy 200ml

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

12.06.2026 Piątek

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 pszenny

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

Koreczki rybne 100g

Składniki: **ryba mielona dorsz**, **maka pszenna**, jajko, cebula, marchewka, sól biała , bułka tarta

Ziemniaki z koperkiem 120g

Składniki: ziemniaki koperek

Surówka koperkowa 120g

Składniki: kapusta biała marchew, koperek majonez (**jajka**, **gorczyc**a) koperek

Kompot z owoców mieszanych 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 pszenny

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

Pierogi z serem i śmietana

Skład: **maka pszenna**, typ 450 ziemniaki ser twarogowy półtłusty (**mleko**) , **masło ekstra (mleko)** **jaja kurze całe** sól biała, **śmietana 12 %**

Kompot z owoców mieszanych 200ml

Składniki: woda mieszanka owocowa, mrożona cukier