

JADŁOSPIS

ważny od 16 do 20 marca 2026

DATA	OBIAD
16.03.26 poniedz.	krupnik z 3 kasz (gryczana, jęczmienna wiejska, bulgur) z natką pietruszki (zawiera: gluten/pszenicę i jęczmień, seler) 300 ml gołąbki z mięsem i ryżem ^{*1} w sosie pomidorowym (zawiera: gluten/pszenicę, mleko) 200 g puree ziemniaczane z koperkiem (zawiera: mleko) 100 g ogórek kiszony 65 g jabłko 1 szt. herbata rumiankowa z limonką i miodem 200 ml
17.03.26 wtorek	krem z białych warzyw (kalafior, pietruszka, seler, ziemniak, czosnek, cebula) z natką pietruszki i pestkami dyni (zawiera: mleko, seler) 300 ml kurczak z warzywami (marchewka, papryka czerwona, ogórek kiszony, kukurydza) (zawiera: gluten/pszenicę) 150 g ryż paraboliczny 150 g buraczki z jabłkiem i chrzanem 80 g mieszanka studencka ² (zawiera: orzechy) 30 g kisiel z czerwonej porzeczki 200 ml
18.03.26 środa	zupa grochowa z ziemniakami, natką pietruszki i kielbaską kruchą (zawiera: seler) 300 ml pierogi z serem ^{*3} z musem truskawkowym (zawiera: gluten/pszenicę, mleko) 200 g surówka z marchewki i selera z dodatkiem płatków migdałów (zawiera: seler, orzechy) 95 g wafel ryżowy 1 szt. lemoniada cytrynowo-pomarańczowa ze świeżą miętą 200 ml
19.03.26 czwartek	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki, zabilona jogurtem naturalnym (zawiera: gluten/pszenicę, mleko, seler) 300 ml kotlet z piersi indyka w panierce ⁴ (zawiera: gluten/pszenicę, mleko, jaja) 110 g ziemniaki z koperkiem (zawiera: mleko) 180 g surówka colesław (kapusta biała, kapusta czerwona, marchewka, cebula, majonez, musztarda) (zawiera: jaja, gorczycę) 95 g kiwi 1 szt. kisiel jabłkowy 200 ml
20.03.26 piątek	żurek z ziemniakami, jajkiem i natką pietruszki, zabilony jogurtem naturalnym (zawiera: gluten/pszenicę, jaja, mleko, seler) 300 ml pieczona ryba w sosie śmietanowo-szpinakowym ⁵ (zawiera: gluten/pszenicę, mleko) 120 g kasza kuskus perłowy (zawiera: gluten/pszenicę) 150 g kolorowa papryka z pomidorem, roszponką, rukolą i oliwkami 90 g melon 1 plaster kompot z rabarbaru 200 ml

*produkt wyprodukowany poza kuchnią szkolną

¹ kapusta biała, ryż, mięso mielone wieprzowe, olej rzepakowy, cebula, przyprawy

² rodzynka, żurawina, morela, daktyl, orzechy laskowe, orzechy nerkowca, orzechy pekan

³ mąka pszenna, woda, ser twarogowy, cukier, olej rzepakowy, kurkuma

⁴ pierś z indyka, płatki kukurydziane, bułka tarta, mleko, jaja, olej rzepakowy, przyprawy

⁵ morschuk, śmietana, szpinak baby, mąka pszenna, siemię lniane mielone, olej rzepakowy, przyprawy

Zupy przygotowywane są na wywarze drobiowo-warzywnym (mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, por) lub warzywnym (marchew, pietruszka, seler, por). Potrawy przygotowywane są w piecu konwekcyjno-parowym. Potrawy doprawiane są solą, ziołami i przyprawami, bez wzmocniaczy smaku i konserwantów. Napoje słodzone są cukrem lub miodem.

Pogrubioną czcionką oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wymienionych alergenów: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, dwutlenek siarki, nasiona sezamu, orzechy. Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn losowych lub technologicznych.