

JADŁOSPIS

ważny od 17 do 21 listopada 2025

DATA	OBIAD
17.11.25 poniedz.	krupnik z trzech kasz (bulgur, pęczak, jęczmienna wiejska) z natką pietruszki (zawiera: gluten/pszenicę i jęczmień, seler) 300 ml pierogi ruskie* ¹ okraszone cebulką (zawiera: gluten/pszenicę, mleko, seler) 220 g gotowana mieszanka warzyw (brokuł, kalafior, marchew) z masłem i sezamem (zawiera: mleko, sezam) 95 g mały jogurt 1 szt. herbata rumiankowa z limonką i miodem 200 ml
18.11.25 wtorek	kalafiorowa z makaronem i natką pietruszki, zabelona jogurtem naturalnym (zawiera: gluten/pszenicę, mleko, seler) 300 ml kotlet schabowy ² (zawiera: gluten/pszenicę, jaja, mleko) 95 g ziemniaki z koperkiem (zawiera: mleko) 180 g surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, kukurydzy, ogórka konserwowego z dodatkiem oliwy z oliwek 90 g grejpfrut 0,5 szt. lemoniada cytrynowo-pomarańczowa ze świeżą miętą 200 ml
19.11.25 środa	barszcz biały z ziemniakami i natką pietruszki, zabelony kefirem (zawiera: mleko, gluten/pszenicę, seler) 300 ml makaron z sosem bolognese (mielony indyk, pomidory, pieczona papryka czerwona, marchew, pietruszka, seler, cebulka) z dodatkiem parmezanu (zawiera: gluten/pszenicę, mleko, seler) 350 g ananas 1 plaster kompot śliwkowy 200 ml
20.11.25 czwartek	zupa krem z dyni, batatów z natką pietruszki i płatkami migdałów (zawiera: seler, orzechy) 300 ml kurczak z ciecierzycą w sosie curry z dodatkiem imbiru i mleczka kokosowego (zawiera: gluten/pszenicę, mleko) 90 g kasza kuskus perłowy (zawiera: gluten/pszenicę) 150 g ogórek kiszony z marchewką, pomidorem i cebulką czerwoną ³ (zawiera: gorczycę) 100 g gruszka 1 szt. kisiel wiśniowy 200 ml
21.11.25 piątek	zupa szczawiowa z ryżem, jajkiem i natką pietruszki, zabelona jogurtem naturalnym (zawiera: jaja, mleko, seler) 300 ml ryba w mące ⁴ (zawiera: rybę, gluten/pszenicę, jaja) 90 g ziemniaki z koperkiem (zawiera: mleko) 180 g kolorowa papryka (żółta, czerwona, zielona) z pomidorkami koktajlowymi i kielkami rzodkiewki 95 g mandarynka 1 szt. kompot z czarnej porzeczki z dodatkiem siemienia lnianego 200 ml

*produkt wyprodukowany poza kuchnią szkolną

¹ mąka pszenna, ziemniaki, ser twarogowy, woda, olej rzepakowy, cebula, przyprawy (w tym seler)

² schab wieprzowy, jaja, bułka tarta, mleko, olej rzepakowy, przyprawy

³ dodatek musztardy

⁴ dorsz, mąka pszenna, mąka żytnia, 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.

Pogrubiłą 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.