

JADŁOSPIS

ważny od 19 do 23 stycznia 2026

DATA	OBIAD
19.01.26 poniedz.	zupa meksykańska z ciecierzycą, papryką czerwoną, selerem naciowym, ziemniakami, mielonym mięsem drobiowym i natką pietruszki (zawiera: seler) 300 ml naleśniki z serem (zawiera: gluten/pszenicę, mleko, jaja)* ¹ 160 g polewa wiśniowa 50 g surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem płatków migdałów i oliwy z oliwek 85 g melisa z cytryną 200 ml
20.01.26 wtorek	zupa ogórkowa z ryżem i natką pietruszki, zabelona jogurtem naturalnym (zawiera: mleko, seler) 300 ml kotlet mielony ² (zawiera: gluten/pszenicę, jaja) 95 g ziemniaki z koperkiem (zawiera: mleko) 180 g surówka z czerwonej kapusty, marchewki i pora z dodatkiem majonezu (zawiera: gorczycę, jaja) 100 g ananas 1 plaster kisiel wieloowocowy (czarna porzeczka, jabłko, śliwka, wiśnia) 200 ml
21.01.26 środa	zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki, zabelona jogurtem naturalnym (zawiera: mleko, seler) 300 ml leczo warzywne (pieczarki, papryka żółta, cukinia, bakłażan, pomidory, karczek wieprzowy, marchewka, pietruszka, seler, cebula, czosnek) (zawiera: gluten/pszenicę, seler) 180 g kasza pęczak (zawiera: gluten/jęczmień) 140 g mandarynka 1 szt. kompot gruszkowy z dodatkiem siemienia lnianego 200 ml
22.01.26 czwartek	barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki, zabelony jogurtem naturalnym (zawiera: mleko, seler) 300 ml potrawka z kurczaka z groszkiem zielonym, marchewką i kukurydzą (zawiera: gluten/pszenicę) 95 g ryż paraboliczny 150 g warzywa do chrupania (kalarepa, rzodkiew biała, mix papryk) 60 g banan 0,5 szt. kisiel z czerwonej porzeczki 200 ml
23.01.26 piątek	zupa koperkowa z makaronem (zawiera: gluten/pszenicę, seler) 300 ml morszczuk w cieście naleśnikowym ³ (zawiera: rybę, gluten/pszenicę, jaja, mleko) 110 g puree ziemniaczane (zawiera: mleko) 170 g sałata rzymska z ogórkiem, szczypiorkiem, szpinakiem baby, roszponką, awokado i mozzarellą i orzechami laskowymi (zawiera: mleko, orzechy) 90 g grejpfrut 0,5 szt. kompot śliwkowy 200 ml

*produkt wyprodukowany poza kuchnią szkolną

¹ mąka pszenna, woda, ser twarogowy, cukier, jaja kurze, mleko w proszku, aromat waniliowy, olej rzepakowy

² udziec z indyka, jaja, mleko, bułka tarta, cebula, czosnek, olej rzepakowy, przyprawy

³ ryba morszczuk, mąka pszenna, jaja, mleko, 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 wzmacniaczy 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.