

JADŁOSPIS

ważny od 06 do 10 października 2025

DATA	OBIAD
06.10.25 poniedz.	zupa grochowa z ziemniakami, kielbaską kruchą i natką pietruszki (zawiera: seler) 300 ml pampuchy (zawiera: gluten/pszenicę, jaja, mleko)* ¹ 140 g polewa jogurtowo-malinowa (zawiera: mleko) 50 g warzywa do chrupania (papryka żółta i czerwona, kalarepa, rzodkiew biała) 80 g borówka amerykańska 1 porcja herbata rumiankowa z cytryną 200 ml
07.10.25 wtorek	krem marchewkowo-dyniowy z pieczoną czerwoną papryką, podawany z grzankami pszennymi, pestkami dyni i natką pietruszki (zawiera: gluten/pszenicę, seler) 300 ml pierś z kurczaka w marynacie musztardowo-ziołowej (zawiera: gorczycę) 90 g puree ziemniaczane z koperkiem (zawiera: mleko) 180 g mix sałat (lodowa, rzymska, strzępiasta) z pomidorem i szczypiorkiem w jogurcie naturalnym (zawiera: mleko) 90 g woda z limonką i pomarańczą 200 ml, sok 100% owoców 1 szt.
08.10.25 środa	krupnik z 3 kasz (bulgur, gryczana, pęczak) z natką pietruszki (zawiera: gluten/pszenicę i jęczmień, seler) 300 ml makaron z indykiem w sosie meksykańskim (fasola czerwona, fasola biała, papryka żółta, marchewka, pietruszka, seler, cebulka) z dodatkiem parmezanu (zawiera: gluten/pszenicę, mleko, seler) ² 280 g kukurydza gotowana 50 g ananas 1 plaster kisiel wiśniowy 200 ml
09.10.25 czwartek	barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem (zawiera: seler) 300 ml pieczeń rzymska z jajkiem polana sosem pieczeniowym (zawiera: gluten/pszenicę, jaja) ³ 100 g kasza kuskus perłowy (zawiera: gluten/pszenicę) 130 g surówka z marchewki, ogórka kiszzonego, kapusty białej, cebulki i natki pietruszki 90 g kiwi 1 szt. kompot z rabarbaru z siemieniem lnianym 200 ml
10.10.25 piątek	zupa brokułowa z zacierką makaronową i natką pietruszki, zabelona jogurtem naturalnym (zawiera: gluten/pszenicę, mleko, seler) 300 ml miruna w mące pszennej (zawiera: gluten/pszenicę, rybę) 90 g ziemniaki z koperkiem (zawiera: mleko) 180 g surówka z kapusty kiszonej, marchewki, jabłka i pora z dodatkiem oleju z pestek winogron 95 g nektarynka 0,5 szt. kisiel z czerwonej porzeczki 200 ml

* produkt wyprodukowany poza kuchnią szkolną

¹ mąka pszenna, woda, drożdże, cukier, mleko, sól spożywcza, mieszanka piekarnicza (mąka pszenna, skrobia kukurydziana, żółtko w proszku)

² filet z indyka, fasola czerwona, fasola biała, papryka żółta, marchewka, pietruszka, seler, cebula, passata pomidorowa, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, olej rzepakowy

³ polędwiczka wieprzowa, jaja kurze, bułka tarta, cebula, czosnek, mąka pszenna, olej rzepakowy

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.

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.