

JADŁOSPIS

od dnia 10.03.2025 r. do dnia 14.03.2025 r.

W jadłospisie stołówki szkolnej zostaną wyszczególnione produkty, które mogą powodować alergie lub reakcje nietolerancji (zostaną zaznaczone pogrubioną czcionką)

Poniedziałek 10.03.2025	<p>Żurek z kielbasą, jajkiem, pieczywo mieszane(seler, śmietana 18% z mleka, wywar warzywno- drobiowy, pietruszka zielona, gluten, kielbasa, gorczyca, czosnek, płatki owsiane, jajka)250g 290kcal</p> <p>Placki ziemniaczane ze śmietaną(jajka, mąka pszenna, śmietana 18% z mleka, ziemniaki, czosnek, cebula, olej rzepakowy)150g 320kcal</p> <p>Herbata z cytryną i sokiem (herbata, sok owocowy)250ml 120kcal</p>
Wtorek 11.03.2025r.	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami(seler, śmietana 18% z mleka, kalafior, fasolka szparagowa zielona, fasolka żółta ziemniaki, wywar warzywno- drobiowy)250g 195kcal</p> <p>Spaghetti z mięsem i warzywami(szynka wp., czosnek, cebula, olej rzepakowy, przyprawy, jajka, czosnek, pasata pomidorowa, koncentrat pomidorowy, cebula, pomidor, ser żółty z mleka, pietruszka zielona)200g 450 kcal</p> <p>Kompot wiśniowo- jabłkowy(wiśnia mrożona, jabłko, cukier)250g 60kcal</p>
Środa 12.03.2025r.	<p>Kapuśniak z kielbasą, chleb mieszany(seler, kielbasa, gorczyca, wywar warzywno- drobiowy, ziemniaki, pietruszka zielona, kapusta kiszona)250g 210kcal</p> <p>Ryż ze śmietaną i truskawkami(śmietana 18% z mleka, mleko 2%, ryż, masło z mleka, cukier, truskawki, mrożone)200g 473kcal</p> <p>Soczek owocowy 250ml 60kcal</p>
Czwartek 13.03.2025r.	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami(seler, śmietana 18% z mleka, jajka, Fasola Jaś, ziemniaki, mąka pszenna, wywar warzywno- drobiowy)250g 195kcal</p> <p>Kluski śląskie z gulaszem(mięso od szynki, jajka, mąka pszenna, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, ziemniaki, cebula, masło z mleka, kluski śląskie -wyrób gotowy)150g 410kcal</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty(czerwona kapusta, cebula, marchew, szczypiorek, jabłko)80g 52kcal</p> <p>Kompot z owoców mieszanych (mieszanka kompotowa, cukier)250ml 60kcal</p>
Piątek 14.03.2025r.	<p>Zupa cebulowa z grzankami(seler, śmietana 18% z mleka, cebula, wywar warzywno-drobiowy, mąka pszenna) 250g 190kcal</p> <p>Ryba panierowana(filet rybny z miruny, czosnek, olej rzepakowy, przyprawy ziołowe, bulka tarta, mąka pszenna)90g 360kcal, Ziemniaki 150g 110kcal</p> <p>Salata z pomidorów i ogórków(pomidory, ogórek kiszony, cebula)80g 50kcal</p> <p>Kompot truskawkowy (truskawka mrożona, cukier)250ml 60kcal</p>