



17.03.2025r. - 28.03.2025r.

II DANIE
Poniedziałek 17.03.2025r.
pyzy z mięsem 250g (woda, grysik ziemniaczany, skrobia ziemniaczana, mięso wieprzowe, mięso wołowe, białko sojowe, cebula, przyprawy (zawierają gorczycę), sól, błonnik pszenny bezglutenowy, olej rzepakowy, suszone warzywa (marchew, pietruszka, por, cebula), cukier, ekstrakt drożdżowy, mąka ryżowa)(1,10), surówka z marchewki z porem 120g (marchewka, por, jogurt naturalny, przyprawy)(7), woda 250ml, jabłko 180g - 709,40 kcal
Wtorek 18.03.2025r.
ryż 120g, gulasz z medalionów indyjskich z warzywami 120g (medaliony z indyka, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, brokuł, por, kalafior, fasolka szparagowa, groszek zielony, cebula, czosnek, przyprawy, olej rzepakowy, mąka pszenna)(1,9), herbata z cytryną 250ml (herbata czarna, cytryna, cukier) - 672,70 kcal
Środa 19.03.2025r.
ziemniaki 200g, pieczeń rzymska 120g (mięso mielone z łopatki wp., jaja, bułka pszenna, cebula, czosnek, przyprawy, koncentrat pomidorowy)(1,3), surówka szwedzka 120g (ogórki kiszzone, marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), woda 250ml, gruszka 160g - 687,50kcal
Czwartek 20.03.2025r.
kopytka 190g (ziemniaki, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, jaja, sól, olej rzepakowy)(1,3), sos pieczarkowy 120g (pieczarki, cebula, śmietana, mąka pszenna, przyprawy)(1,7), sałata lodowa z jajkiem i serem feta 120g (sałata lodowa, jajko, ser feta, jogurt naturalny, przyprawy)(3,7), woda z syropem kiwi 250ml (woda źródlana, syrop kiwi) - 889,10 kcal
Piątek 21.03.2025r.
ziemniaki 200g, *ryba z serem Frosta 120g (filety z mintaja (45%), filety z morskiczka (45%), sos serowy (ser edamer, woda, ser śmietankowy, skrobia ryżowa, skrobia ziemniaczana, natka pietruszki, koper, szczypior, sól, cebula, pieprz), panierka sypka (mąka pszenna, drożdże, sól, cukier, papryka mielona, kurkuma, olej słonecznikowy)(1,4,7), surówka z białej kapusty po chińsku 120g (kapusta biała, marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), woda 250ml, mandarynka 60g - 605,62 kcal
Poniedziałek 24.03.2025r.
pierogi ruskie 250g (mąka pszenna, jaja, twaróg półtłusty, ziemniaki, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)(1,3,7), jogurt grecki 50g (7), woda 250ml, banan 180g - 716,80 kcal
Wtorek 25.03.2025r.
zestaw kasz 120g (jęczmienna, jaglana, gryczana)(7), gulasz z szynki wp. 120g (szynka wieprzowa, cebula, czosnek, przyprawy, olej rzepakowy, mąka pszenna)(1), mini marchewki na parze 120g, herbata malinowa 250ml - 672,70kcal
Środa 26.03.2025r.

ziemniaki 200g, *kotlet mielony 120g (mięso mielone z łopatki wp., jaja, bułka tarta pszenna, mąka pszenna, cebula, czosnek, przyprawy, olej rzepakowy)(1,3), buraczki 120g (burak czerwony, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), woda 250ml - 773,96 kcal
Czwartek 27.03.2025r.
makaron 150g (1), strogonow z mięsem i warzywami 120g (filet z piersi kurczaka, pieczarki, papryka czerwona, kukurydza, koncentrat pomidorowy, cebula, ogórek konserwowy, marchewka, olej rzepakowy, mąka pszenna, czosnek, przyprawy)(1), herbata z cytryną 250ml (herbata czarna, cytryny, cukier), gruszka 160g - 941,78kcal
Piątek 28.03.2025r.
ziemniaki 200g, *kotlet rybno - jajeczny 120g (ryba miruna, jaja, koper, marchewka, kasza jaglana, bułka tarta pszenna, przyprawy, olej rzepakowy)(1,3,4), surówka z kiszonej kapusty 120g (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), woda 250ml, jabłko 180g - 869,20 kcal

Powyższy jadłospis może ulec zmianie

* potrawa pieczona w piecu konwekcyjno-parowym

Spis alergenów znajduje się w sekretariacie szkoły

sporządził:

zatwierdził: