Jadłospis Szkoła 12-16.10.2026 Krecik

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie.**

12.10.2026 Poniedziałek

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami i koperkiem 350ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Łazanki z kapustą kiszoną i mięsem z indyka 280g

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), cebula, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), mięso z piersi indyka, bez skóry, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy

Lemoniada cytrynowa 200ml

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Energia	566kcal
Białko	20g
Tłuszcz	20,6g
Węglowodany	68,6g

13.10.2026 Wtorek

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem i zielona pietruszką 350ml

Składniki: woda, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, natka pietruszki, wołowina szponder, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Filet z kurczaka zapiekany w warzywach 140g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, brokuły, kalafior, marchew, olej rzepakowy, cebula, przyprawa ziołowa

Ziemniaki z koperkiem 180g

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z kapusty włoskiej z marchewką 80g

Składniki: kapusta włoska, cebula, marchew, olej rzepakowy

Kompot jabłkowy 200ml

Składniki: woda, jabłko

Energia	614kcal
Białko	27,9g
Tłuszcz	20,3g
Węglowodany	73,6g

14.10.2026 Środa

Obiad

Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami razowymi i z natką pietruszki 350ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, groszek zielony, mrożony, brokuły, cukinia, chleb **żytni** razowy (mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.), por, natka pietruszki, oliwa, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Leczo z cukinią, papryką, pomidorami 140g

Składniki: passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), cukinia, kabaczek, papryka czerwona, cebula, marchew, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, zioła prowansalskie

Kasza pęczak 180g

Składniki: kasza **jęczmienna**, pęczak, gotowana

Surówka z buraczków z jabłkiem 80g

Składniki: burak, jabłko, cebula, olej rzepakowy

Lemoniada malinowa 200ml

Składniki: woda, maliny, mrożone

Energia	611kcal
Białko	14,9g
Tłuszcz	20,1g
Węglowodany	83,5g

15.10.2026 Czwartek

Obiad

Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym i natką pietruszki 350ml

Składniki: woda, ziemniaki, śmietana 18% (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**), kultury bakterii mlekowych), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryż zapiekany z prażonym jabłkiem 310g

Składniki: ryż biały, jabłko, olej rzepakowy, cukier

Polewa jogurtowo-waniliowa 100g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), wanilia laski

Woda z miętą 200ml

Składniki: woda, mięta

Energia	621kcal
Białko	14,2g
Tłuszcz	20,5g
Węglowodany	91,3g

16.10.2026 Piątek

Obiad

Zupa krem z ciecierzycy z pestkami dyni i kaszą jaglaną i koperkiem 350ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza jaglana, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, ciecierzyca, nasiona suche, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, dynia, pestki, łuskane

Łosoś na parze w sosie ziołowo-cytrynowym 140g

Składniki: brokuły, **łosoś** świeży (**ryba**), woda, ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), olej rzepakowy, przyprawa ziołowa

Ziemniaki z koperkiem 180g

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z marchewki z sezamem i oliwą 80g

Składniki: marchew, cytryna, oliwa, **sezam**, nasiona

Woda z pomarańczą 200ml

Składniki: woda, pomarańcza

Energia	614kcal
Białko	28,2g
Tłuszcz	21,7g
Węglowodany	69,9g