

## JADŁOSPIS DEKADOWY SZKOŁA

2.03.-13.03.2026 r.

<i>Data</i>	<i>Zupa</i>	<i>Drugie danie</i>
02.03.2026 Poniedziałek	Kapuśniak z kiszonej kapusty na kurczaku, marchew, pietruszka, seler ,por z ziemniakami, kurczakiem, kapusta kiszona z zieloną pietruszką (9)* 300 ml, chleb razowy (1)* chleb pszenny (1)*228 kcal	Makaron z serem i z musem truskawkowym ( 1,3,7 )* kompot z czarnej porzeczeki malin wiśni / woda 250 ml gruszka
03.03.2026 Wtorek	Zupa jarzynowa na kurczaku , marchew, pietruszka, seler ,por, fasolka szparagowa groszek zielony kapusta biała kalafior z zieloną pietruszką śmietana 18% (7,9)* 300ml chleb pszenno-żytni (1)*	Stek wieprzowy z cebulką 90 g (1,3)*ziemniaki z koperkiem (7)*150g ówki z chrzanem 100 g kompot z gruszki, truskawki czarnej porzeczeki / woda, 250ml mandarynka
04.03.2026 Środa	Zupa barszcz biały z jajkiem na kurczaku marchew pietruszka, seler, por , ziemniaki, barszcz biały jaja śmietana 18 % z zieloną pietruszką (3,7,9)* 300 ml chleb pszenno-żytni (1)*	Chili con carne ryż na sypko 200 g 9fasola czerwona papryka kukurydza mięso mielone(1)*kompot z truskawek malin i czarnej porzeczeki / woda 250 ml banan
05.03.2026 Czwartek	Rosół z makaronem na kurczaku marchew , pietruszka, seler ,por ,makaron nitki z zieloną pietruszką (1,3,9)* 300 ml	Udka pieczone 100 g ziemniaki z koperkiem (7)* 150 g surówka z kapusty pekińskiej papryką kukurydzą i z majonezem 100 g (10)* herbata z cytryną / woda 250 ml mus truskawkowy
06.03.2026 Piątek	Zupa grochowa na kurczaku , marchew, pietruszka, seler ,por, z zieloną pietruszką groch 300 ml (3,9)* chleb pszenno- żytni (1)*	Kotlet z dorsza 90 g ( filet z dorsza jajko bułka cebula ) (3,4 ) *ziemniaki z koperkiem 150 g (7)* warzywa po grecku 100g ( 9 )* kompot z czarnej porzeczeki malin wiśni /woda 250ml, jabłko
09 .03.2026 Poniedziałek	Zupa ogórkowa z kurczakiem, marchew, pietruszka, seler, por z ziemniakami,ogórki kiszane śmietana 18 % z zieloną pietruszką (7,9)*300 ml chleb pszenno-żytni (1)*	Ryż na mleku z musem brzoskwińowym 200 /40 g (1,7)* kompot z czarnej porzeczeki malin wiśni / woda, 250 ml pomarańcza

10.03.2026 Wtorek	Zupa brokułowa na kurczaku , marchew, pietruszka, seler , por, ziemniaki z zieloną pietruszką, śmietana 18% brokuł 300 ml (7,9)* chleb pszenno-żytni (1)*	Łazanki z mięsem kapustą kiszoną i kapustą białą (1)*( szynka wieprzowa kapusta kiszona i biała cebula olej rzepakowy makaron ) 210 g kompot z malin wiśni truskawek / woda 250 ml mandarynka
11.03.2026 Środa	Zupa krem z dyni na kurczaku , marchew, pietruszka, seler , por, ze śmietaną dynia z zieloną pietruszką (7,9)*300 ml, chleb pszenno -żytni (1)*	Filet z piersi kurczaka 90 g (1,3,7)*ziemniaki z koperkiem 150 g (7)* surówka z marchewki rzepy i z jogurtem 100 g (7)*kompot z gruszek truskawki czarna porzeczka /woda 250 ml banan
12.03.2026 Czwartek	Zupa szczawiowa z jajkiem i z ryżem na kurczaku , marchew, pietruszka, seler ,por,szczaw jaja śmietana 18 % z zieloną pietruszką ziemniaki (3,7,9)* 300 ml chleb pszenno – żytni (1)*	Klopsik w sosie pomidorowym 90 g ( łopatka wieprzowa cebula bułka jaja przecier pomidorowy mąka olej rzepakowy ) kasza jęczmienna 150 g surówka z białej kapusty papryki marchewki cebuli czerwonej i olej rzepakowy 100 g kompot z czarnej porzeczki wiśni malin / woda gruszka
13.03.2026 Piątek	Barszcz czerwony na kurczaku , marchew, pietruszka, seler ,por, ze śmietaną 18 % z zieloną pietruszką buraki (7,9)*300 ml, chleb pszenno -żytni (1)*	Pierogi ruskie ( mąka ziemniaki cebula olej rzepakowy ser biały) 200g ( 1,3,7)* ze śmietaną 18 % surówka z marchwi i sokiem pomarańczowym 100 g herbata z cytryną / woda 250 ml jabłko

)\* Cyfry oznaczają substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zgodnie z wykazem widocznym na tablicy w stołówce szkolnej i stronie internetowej szkoły.

Dania obiadowe przygotowywane są w piecu konwekcyjno –parowym.

Zapewnia on przygotowanie dań o lepszej jakości, soczystości z mniejszą zawartością tłuszczu.

Pozwala zachować pełne wartości odżywcze żywności.

\*Stołówka szkolna zastrzega sobie prawo do niewielkich modyfikacji w jadłospisie

### **Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji:**

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz, pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne.
2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne.
8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje a także produkty pochodne.
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
12. Dwutlenek siarki i siarczyny.
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.