CATERING & EVENTS

Szkolny jadłospis

Klasy I–VIII

Gramatury na jednego ucznia

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA Pachnąca pomidorowa z ryżem	DRUGIE DANIE Świderki z twarożkiem **Sos jogurtowy i mus truskawkowy**	DRUGIE DANIE Złocisty kotlecik z czerwonej soczewicy **Kasza bulgur, surówka z marchewki i sos pomidorowy**	DRUGIE DANIE Chrupiące paluszki z miruny **Ziemniaki i surówka z kapusty kiszonej**	ZUPA Aromatyczna ogórkowa **Ziemniaki, natka pietruszki i bułka grahamka**
Zupa pomidorowa **300 ml** (w tym śmietanka roślinna **20 ml**), ryż biały **100 g**, oliwa **5 g**.	Świderki pszenne **160 g**, twaróg półtłusty **60 g**, sos z jogurtu naturalnego **30 g**, mus z truskawek bez dodatku cukru **90 g**, oliwa **5 g**.	Kotlecik **1 szt.** z ugotowanej soczewicy **90 g**, płatków owsianych **20 g**, cebuli **10 g** i oleju rzepakowego **5 g**, kasza bulgur **140 g**, surówka z marchewki **80 g**, roślinny sos pomidorowy **35 g** (w tym oliwa **3 g**).	Paluszki z miruny **3 szt.** (ok. **120 g** przed pieczeniem), gotowane ziemniaki **150 g**, surówka z kapusty kiszonej **100 g** (w tym oliwa z oliwek **4 g**).	Zupa ogórkowa **300 ml** (w tym śmietanka roślinna **20 ml**), ziemniaki **70 g**, bułka grahamka **1 szt.** (**60 g**), natka pietruszki **2 g**, oliwa **7 g**.

Gramatury ryżu, makaronu, kaszy bulgur i ziemniaków podano po ugotowaniu.