

JADŁOSPIS PODSTAWOWY SZKOŁA


	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną z koperkiem na wywarze warzywnym (7,9,10)	250 ml	Zupa krem serowa (mozarella) -brokułowy z koperkiem i grzankami pszennymi na wywarze warzywnym (1a,7,9)	250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem z mąki durum zabieleną z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1a,3,7,9)	250 ml	Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami z dodatkiem fasoli z koperkiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Tradycyjny krupnik z kaszy jęczmiennej z natką na wywarze warzywnym (1c,9)	250 ml
	Racuchy z jabłkiem z mąki pszennej z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1a,3,7)	3 szt.	Makaron penne z mąki durum z kawałkami kurczaka w sosie śmietanowym z dodatkiem cukinii (1a,3,7)	270 g	Kotlet schabowy panierowany z sezamem i bułką tartą pełnoziarnistą (1a,3,11)	90 g	Gulasz wegetariański fasola czerwona papryka kukurydza w sosie pomidorowym zagęszczony mąką pszenną (1a)	140 g	Ryba Mintaj panierowana w bułce tartej pełnoziarnistej (1a,3,4)	90 g
	Polewa waniliowa na jogurcie (7)	80 ml			Ziemniaki puree (7)	130 g	Ryż paraboliczny	130 g	Ziemniaki	130 g
	Surówka z marchewki tartej z ananase i z sokiem z cytryny	60 g	Mix sałat z sosem winegret (10)	60 g	Coleślaw z kapusty z białej i czerwonej z majonezem (3,10)	100 g	Marchewka mini z oliwą	60 g	Surówka z kapusty kiszzonej z papryką i oliwą (10)	100 g
	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka śliwka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml
	ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 26 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.								OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Barbara Raus Dietetyk kliniczny	



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
OBIAD	Zupa brukselkowa zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Domowy rosół z makaronem z maki durum na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1a,3,9)	250 ml	Zupa żurek z zakwasu żytniego z jajkiem, z ziemniakami zabelany posypyany majerankiem na wywarze warzywnym (1b,3,7,9)	250 ml	Zupa jarzynowa z kalafiolem zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Zupa krem z pieczonej papryki i dyni z ciecierzycą i natką pietruszki podane z grzankami pszennymi na wywarze warzywnym (1a,9)	250 ml
	Leczo z kiełbaską wieprzową 100% papryką cukinią cebulką marchewką w sosie pomidorowym zagęszczony mąką pszenną (1a,6,9,10)	140 g	Paluszki rybne z Mintaja panierowane w bułce tartej pełnoziarnistej (1a,3,4)	4 szt.	Pierogi ruskie ziemniaczano-serowe ciasto z maki pszennej i pełnoziarnistej (1a,3,7)	9 szt.	Schab pieczony w ziołach z sosem pieczeniowym (1a)	90 g/80 ml	Pulpeciki z białej fasoli i kaszy jaglanej w sosie koperkowym (1a)	90 g/80 ml
	Ryż paraboliczny	130 g	Ziemniaki puree (7)	130 g			Kasza gryczana	130 g	Ziemniaki	130 g
	Mix sałat z ogórkiem i sosem winegret (10)	60 g	Surówka z kapusty kiszonej z porem z natką pietruszki i z oliwą (10)	100 g	Surówka z marchewki i selera (9)	60 g	Colesław z kapusty czerwonej (3,7,10)	100 g	Buraczki z oliwą	60 g
	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka śliwka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml
	ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. tłubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.								OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Barbara Raus Dietetyk kliniczny	



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
OBIAD	Zupa pieczarkowa zabelana z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (7,9)	250 ml	Rosół z ryżem parabolicznym na wywarze drobiowo- warzywnym z natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa krem z pieczonego buraka z natką pietruszki na wywarze warzywnym posypana grzankami pszennymi (1a,9)	250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem z mąki durum zabelana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1a,3,7,9)	250 ml
	Makaron z mąki durum z mięsem mielonym wieprzowym z sosem bolognese z włoszczyzną posypany serem mozzarella (1a,3,7,9)	270 g	Pampuchy z truskawką z mąki pszennej z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1a,3,7)	3 szt.	Nugetsy z kurczaka panierowane w bułce tartej pełnoziarnistej (1a,3)	3 szt.	Kaszotto z kaszy bulgur z zielonym groszkiem, kalafiosem, brokułem papryką w sosie własnym z mąką pszenną (1a)	270 g	Mintaj panierowany w słoneczniku i bułce tartej pełnoziarnistej (1a,3,4)	90 g
			Polewa banan - mango na bazie jogurtu (7)	80 ml	Ziemniaki puree (7)	130 g			Ziemniaki	130 g
	Mix sałat z rzodkiewką z sosem winegret (10)	60 g	Marchewka tarta z sokiem cytryny	60 g	Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulką i oliwą (10)	100 g	Surówka z kapusty białej z ogórkiem koperkiem i oliwą	60 g	Surówka z kiszonej kapusty z żurawiną i z oliwą (10)	100 g
	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka śliwka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml
ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011: 1.dania zaproponowane w Jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.									OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Barbara Raus Dietetyk kliniczny	



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
OBIAD	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (9,10)	250 ml	Zupa ogórkowa zabelana z ryżem parabolicznym i natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9,10)	250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabelany z koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1c,9)	250 ml
	Makaron z mąki durum z mięsem mielonym wieprzowym w sosie z pieczonej papryki z włoszczyzną soczewicą i serem żółtym (1a,3,7,9)	270 g	Udko z kurczaka pieczone w ziołach	1 szt.	Naleśniki z serem z mąki pszennej z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1a,3,7)	2 szt.	Gołąbki wegetariańskie z soczewicą, ryżem i kapustą bez zawijania z sosem pomidorowym (1a)	100 g/ 80 ml	Ryba Mintaj panierowana klasycznie w bułce tartej pełnoziarnistej (1a,3,4)	90 g
			Ziemniaki	130 g	Polewa malinowa na jogurcie (7)	80 ml	Ziemniaki	130 g	Ziemniaki puree (7)	130 g
	Mix sałat z papryką z sosem winegret (10)	60 g	Surówka z kapusty czerwonej z cebulką i koperkiem z oliwą	100 g	Surówka z marchewki tartej z brzoskwinia i z sokiem z cytryny	60 g	Bukiet warzyw z oliwą	60 g	Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem natką pietruszki i oliwą (10)	100 g
	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka śliwka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml
ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.									OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Barbara Raus Dietetyk kliniczny	



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
OBIAD	Zupa kalafiorowa z brokułem i ziemniakami zabelana z koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Zupa pomidorowa zabelana z ryżem parabolicznym natką pietruszki na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Zupa krem z pieczonej marchewki, soczewicy i dyni z sokiem pomarańczowym i grzankami pszennymi na wywarze warzywnym (1a,9)	250 ml	Zupa delikatna grochówka z ziemniakami i z koperkiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1a,9)	250 ml
	Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (1a,3,6,7)	6 szt/80 ml	Kotlet mielony wieprzowy panierowany w bułce tartej pełnoziarnistej (1a,3)	90 g	Klopsiki z ciecierzycy z włoszczyzną w sosie pieczeniowym zagęszczonym mąką pszenną (1a,9)	90 g/80 ml	Pancake z mąki pszennej z dodatkiem mąki pełnoziarnistej pieczone w piecu (1a,3,7)	3 szt.	Ryba Mintaj panierowany z bułką tartą pełnoziarnistą i sezamem (1a,3,4,11)	90 g
	Kasza gryczana	130 g	Ziemniaki	130 g	Kasza pęczak (1c)	130 g	Polewa truskawkowa na jogurcie (7)	80 ml	Ziemniaki	130 g
	Coleśław z sosem majonezowym (3,10)	100 g	Buraczki lekko chrzanowe oliwą	100 g	Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i natką pietruszki z oliwą	60 g	Surówka z marchewki i ananasa	60 g	Kapusta kiszona z jabłkiem i oliwą (10)	100 g
	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g
	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka śliwka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml	Kompot owocowy truskawka porzeczka	200 ml	Kompot owocowy truskawka agrest	200 ml
ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 26 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w Jadalni zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.									OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Barbara Raus Dietetyk kliniczny	