

JADŁOSPIS DEKADOWY SZKOŁA

16.01. - 27.01.2023

<i>Data</i>	<i>Zupa</i>	<i>Drugie danie</i>
16.01.2023 Poniedziałek	Zupa ogórkowa, marchew, pietruszka, seler ,por z ziemniakami, kurczakiem, śmietana z zieloną pietruszką i z koperkiem z (9)* 300 ml, chleb razowy (1)* chleb pszenny (1)*	Naleśnik z serem i dżemem polewą śmietankowo-jogurtową 210 g/50g (1,3,7)*, owoc Kompot z owoców mieszanych / woda owoc 250 ml
17.01.2023 Wtorek SP 14	Krupnik z kurczakiem, marchew, pietruszka, seler ,por, z zieloną pietruszką i z koperkiem(9)* 300ml chleb pszenno-żytni (1)*	Kotlet mielony 80 g (3)* ziemniaki z koperkiem (7)* sałatka z buraków czerwonych z cebulką, Herbata z cytryną / woda, 250ml owoc
18.01.2023 Środa	Zupa krem z brokułów z marchewką, pietruszka, seler, por ze śmietaną, ziemniaki z zieloną pietruszką i z koperkiem (9)* 300 ml chleb pszenno-żytni (1)*	Gołąbki po poznańsku w sosie pomidorowym, ziemniaki z koperkiem 200 g (7)* kompot z owoców mieszanych / woda 250 ml owoc
19.01.2023 czwartek	Barszcz czerwony z marchewką, pietruszka, seler ,por ze śmietana, ziemniaki z zieloną pietruszką i z koperkiem (7,9)* 300 ml chleb pszenno-żytni (1)*	Rizotto z filetem fasolka szparagową, czerwona, marchewką, szpinakiem 210/60 g ogórek konserwowy, kompot z owoców mieszanych / woda 250 ml owoc
20.01.2023 Piątek	Zupa pomidorowa z makaronem, marchew, pietruszka, seler ,por, śmietana z zieloną pietruszką i z koperkiem 300 ml(7,9)* grzanki (1)*	Kotlet z ryby 80 g (3,4,7) ziemniaki z koperkiem (7)*surówka z kiszanej kapusty z marchewką cebulka w oleju, herbata z cytryną /woda 250ml, owoc

23.01.2023 Poniedziałek	Zupa jarzynowa z kurczakiem, marchew, pietruszka, seler ,por z ziemniakami, kapusta biała ze śmietana z zieloną pietruszką i z koperkiem (7,9)*300 ml chleb pszenno-żytni (1)*	Spaghetti z sosem pomidorowym, mięsem oregano, bazylią (1)*220 /50g, kompot z owoców mieszanych / woda, 250 ml owoc
24.01.2023 Wtorek	Zupa ryżowa z kurczakiem, marchew, pietruszka, seler ,por, ziemniaki z zieloną pietruszką i z koperkiem 300 ml (7,9)* chleb pszenno-żytni (1)*	Kotlet pożarski 90 g (3)* ziemniaki z koperkiem (7)* surówka z marchwi pory i jabłka z jogurtem, herbata z cytryną / woda 250 ml owoc
25.01.2023 Środa	Rosół z makaronem, marchew, pietruszka, seler ,por z zieloną pietruszką i z koperkiem (,9)*300 ml,	Potrawka drobiowa z warzywami śmietana 80/60 g(1,7,9)* ziemniaki z koperkiem (7) surówka z kapusty pekińskiej marchewki z kukurydzą w oleju, kompot z owoców mieszanych/ woda owoc
26.01.2023 czwartek	Zupa pieczarkowa , marchew, pietruszka, seler ,por, z ziemniakami śmietana z zieloną pietruszką i z koperkiem chleb pszenno- żytni	Gulasz z szynki 90g kasza (1)* surówka wielowarzywna (10)*, kompot z owoców mieszanych / woda jabłko
27.01.2023 Piątek	Zupa fasolowa, z kurczakiem, marchew, pietruszka, seler ,por , ziemniaki z zieloną pietruszką i z koperkiem 300ml (1,9)* chleb pszenno- żytni (1)*	Pyzy z mięsem i sosem 210 g(1,3,)*, kapusta zasmażana 110g herbata z cytryna / woda owoc

)* Cyfry oznaczają substancje lub produkty powodujące alergię 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.