

## JADŁOSPIS DEKADOWY SZKOŁA

27.03.2023-14.04.2023

| <i>Data</i>                | <i>Zupa</i>   | <i>Drugie danie</i>  |
|----------------------------|---|--|
| 27.03.2023<br>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)*           | Racuchy drożdżowe z dżemem 200 /50 g (1,3,7)*<br>kompot z owoców mieszanych / woda 250 ml owoc                                   |
| 28.03.2023<br>Wtorek       | Zupa 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)*<br>ćwikła z chrzanem , Herbata z cytryną / woda, 250ml<br>owoc               |
| 29.03.2023<br>Środa        | Zupa kalafiorowo- brokułowa, pietruszka, seler, por , ziemniaki, śmietana z zieloną pietruszką i z koperkiem (,9)* 300 ml chleb pszenno-żytni (1)*                                  | Fasolka po bretońsku 150 g (3)* ziemniaki z koperkiem<br>kompot z owoców mieszanych / woda 250 ml owoc                           |
| 30.03.2023<br>czwartek     | Żurek z jajkiem z marchewką, pietruszka, seler ,por , ziemniaki z zieloną pietruszką i z koperkiem ze śmietana (7,9)* 300 ml chleb pszenno-żytni (1)*                               | Sztuka mięsa 90/60 g, kasza (1)* surówka wielowarzywna<br>kompot z owoców mieszanych / woda 250 ml owoc                          |
| 31.03.2023<br>Piątek       | Zupa barszcz ukraiński, marchew, pietruszka, seler ,por, śmietana z zieloną pietruszką i z koperkiem 300 ml(7,9)*<br>chleb pszenno- żytni (1)*                                      | Kopytka w sosie pieczarkowym 220/60 g (3,7) surówka z czerwonej kapusty z musztardą (10), herbata z cytryną /woda 250ml, owoc    |
| 3.04.2023<br>Poniedziałek  | Kapuśniak z kiszonej kapusty z kurczakiem, marchew, pietruszka, seler ,por z ziemniakami, kapusta kiszona z zieloną pietruszką i z koperkiem (7,9)* 300 ml chleb pszenno-żytni (1)* | Naleśnik z serem i dżemem polewą śmietankowo-jogurtową 150/50g (1,3,7)* 220 /50g, kompot z owoców mieszanych / woda, 250 ml owoc |

|                        |  |   |
|------------------------|--|---|
| 4.04.2023<br>Wtorek    | Barszcz czerwony z kurczakiem, marchew, pietruszka, seler ,por, ziemniaki z zieloną pietruszką i z koperkiem, śmietana 300 ml (7,9)*<br>chleb pszenno-żytni (1)* | Makaron ze szpinakiem filetem czosnkiem z maselkiem w śmietanie 210 g (3)*, surówka z marchwi z sokiem pomarańczowym herbata z cytryną / woda 250 ml owoc               |
| 5.04.2023<br>Środa     | Zupa krem z dynii, marchew, pietruszka, seler ,por, ze śmietaną z zieloną pietruszką i z koperkiem (,9)*300 ml,  | Strogonow w sosie pomidorowym, ziemniaki z koperkiem (7)*, surówka z kapusty kiszzonej z marchewka cebulka w oleju kompot z owoców mieszanych/ woda owoc                |
|                        |  |   |
| 12.04.2023<br>Środa    | Zupa jarzynowa, marchew, pietruszka, seler ,por, z ziemniakami, śmietaną z zieloną pietruszką i z koperkiem (3,7,9)*   | Spaghetti z sosem pomidorowym, oregano, bazylią mięso 150/70g kompot z owoców mieszanych / woda jabłko  |
| 13.04.2023<br>czwartek | Rosół z makaronem, marchew, pietruszka, seler ,por z zieloną pietruszką i z koperkiem 300ml (1,9)*<br>chleb pszenno- żytni (1)*                                  | Potrawka drobiowa 90/80 g, ziemniaki z koperkiem (7)*surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą cebulką w oleju, ziemniaki z koperkiem (7)* herbata z cytryna / woda owoc |
| 14.04.2023<br>piątek   | Zupa pomidorowa z ryżem, marchew, pietruszka seler ze śmietana chleb pszenno –żytni (1)*   | Kotlet z ryby (4,3)* ziemniaki z koperkiem , surówka z kapusty kiszzonej z marchewka cebulką w oleju, herbata z cytryna / woda  |

)\* 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.