

JADŁOSPIS DEKADOWY SZKOŁA

18.09. - 29.09.2023 r.

<i>Data</i>	<i>Zupa</i>	<i>Drugie danie</i>
18.09.2023 Poniedziałek	Kapuśniak z białej kapusty, marchew, pietruszka, seler ,por z ziemniakami, kurczakiem, pomidory z zieloną pietruszką i z koperkiem z (9)* 300 ml, chleb razowy (1)* chleb pszenny (1)*	Ryż zapiekany z jabłkami i polewą śmietankowo-jogurtowa 200 /60 g (1,7)* kompot z owoców mieszanych / woda 250 ml owoc
19.09.2023 Wtorek	Zupa ryżowa z kurczakiem, marchew, pietruszka, seler ,por, z zieloną pietruszką i z koperkiem(9)* 300ml chleb pszenno-żytni (1)*	Kotlet schabowy 80 g (3)* ziemniaki z koperkiem (7)* sałata ze szczypiorkiem rzodkiewką w śmietanie , Herbata z cytryną / woda, 250ml owoc
20.09.2023 Środa	Barszcz czerwony , pietruszka, seler, por , z zieloną pietruszką i z koperkiem (,9)* 300 ml chleb pszenno-żytni (1)*	Fasolka po bretoński 180 g (3)* ziemniaki z koperkiem, kompot z owoców mieszanych / woda 250 ml owoc
21.09.2023 czwartek	Zupa szczawiowa z jajkiem z marchewką, pietruszka, seler ,por , ziemniaki z zieloną pietruszką i z koperkiem ze śmietana (7,9)* 300 ml chleb pszenno-żytni (1)*	Gulasz z szynki 80/40 g, kasza (1)* sałatka z ogórków kiszonych z marchewka cebulką w oleju kompot z owoców mieszanych / woda 250 ml owoc
22.09.2023 Piątek	Zupa krem z dynii, marchew, pietruszka, seler ,por, z zieloną pietruszką i z koperkiem, śmietanka 300 ml(7,9)* chleb pszenno- żytni (1)*	Kopytka w sosie mięsno- warzywnym 220/60 g (3,4,7) sałatka z buraków czerwonych z cebulką , herbata z cytryną /woda 250ml, owoc
25.09.2023 Poniedziałek	Zupa ogórkowa z kurczakiem, marchew, pietruszka, seler ,por z ziemniakami, kapusta biała z pomidorami z zieloną pietruszką i z koperkiem (7,9)*300 ml chleb pszenno-żytni (1)*	Naleśnik z serem i dżemem polewa śmietankowo-jogurtowa (1)*220 /50g, kompot z owoców mieszanych / woda, 250 ml owoc

26.09.2023 Wtorek	Zupa pieczarkowa 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 i chrzanem w jogurcie, herbata z cytryną / woda 250 ml owoc
27.09.2023 Środa	Zupa kalafiorowa, marchew, pietruszka, seler ,por, ze śmietaną z zieloną pietruszką i z koperkiem (,9)*300 ml,	Spaghetti z sosem pomidorowym, mięsem oregano, bazylią 210 g(1,)* , kompot z owoców mieszanych/ woda owoc
28.09.2023 czwartek	Kapuśniak z kiszonej kapusty marchew, pietruszka, seler ,por, z ziemniakami, z zieloną pietruszką i z koperkiem (3,9)* chleb (1)*	Kotlet mielony z majerankiem 80g ziemniaki z koperkiem, sałata ze szczypiorkiem, rzodkiewka w sosie winegret, kompot z owoców mieszanych / woda jabłko
29.09.2023 Piątek	Zupa pomidorowa, z kurczakiem, marchew, pietruszka, seler ,por , śmietanka z zieloną pietruszką i z koperkiem 300ml (1,9)* chleb pszenno- żytni (1)*	Kotlet z ryby 90 g, ziemniaki z koperkiem (7)* surówka z kapusty pekińskiej z papryką , kukurydzą w oleju, 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.