

## JADŁOSPIS DEKADOWY SZKOŁA

27.11. - 8.12.2023 r.

<i>Data</i>	<i>Zupa</i>	<i>Drugie danie</i>
27.11.2023 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)*	Makaron ze szpinakiem, filetem, czosnkiem ze śmietanką 200 /80 g (7)* surówka z marchwi z sokiem pomarańczowym, kompot z owoców mieszanych / woda 250 ml owoc
28.11.2023 Wtorek	Zupa grysikowa z kurczakiem, marchew, pietruszka, seler ,por, z zieloną pietruszką i z koperkiem(9)* 300ml chleb pszenno-żytni (1)*	Kotlet schabowy 100 g (3)* ziemniaki z koperkiem (7)* surówka z kapusty pekińskiej, papryki z kukurydzą w oleju , cytrynada / woda, 250ml owoc
29.11.2023 Środa	Zupa kalafiorowo- brokułowa, pietruszka, seler, por , ziemniaki z zieloną pietruszką i z koperkiem, śmietaną (7,9)* 300 ml chleb pszenno-żytni (1)*	Gołąbki po poznańsku z sosem pomidorowym 100/40 g (3)* ziemniaki z koperkiem, kompot z owoców mieszanych / woda 250 ml owoc
30.11.2023 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)*	Gulasz z szynki 90/ 60 g, kasza, (1)* sałatka z ogórków kiszonych z marchewka , cebulą w oleju napój pomarańczowy / woda 250 ml owoc
01.12.2023 Piątek	Barszcz ukraiński, marchew, pietruszka, seler ,por, fasola z zieloną pietruszką i z koperkiem 300 ml(7,9)* chleb pszenno- żytni (1)*	Kopytka w sosie pieczeniowym 220/60 g (3,4,7) kapusta zasmażana, herbata z cytryną /woda 250ml, owoc
04.12.2023 Poniedziałek	Zupa jarzynowa z kurczakiem, marchew, pietruszka, seler ,por z ziemniakami, kalafior, kapusta biała z zieloną pietruszką i z koperkiem (7,9)*300 ml chleb pszenno-żytni (1)*	Ryż z jabłkami i polewą śmietankowo- jogurtowa (1)*220 /50g, kompot z owoców mieszanych / woda, 250 ml owoc

05.12.2023 Wtorek	Krupnik z kurczakiem, marchew, pietruszka, seler ,por, z zieloną pietruszką i z koperkiem 300 ml (7,9)* chleb pszenno-żytni (1)*	Kotlet z fileta drobiowego 90 g (3)* ziemniaki z koperkiem (7)*, sałata lodowa ze szczypiorem, rzodkiewką w sosie winegret , herbata z cytryną / woda 250 ml owoc
06.12.2023 Środa	Zupa szczawiowa z jajkiem, marchew, pietruszka, seler ,por, ze śmietaną z zieloną pietruszką i z koperkiem grzanki chleb(1,7,9)*300 ml,	Spaghetti z sosem pomidorowym mięsem oregano, bazylią 210 /60 g(1,)* , napój pomarańczowy/ woda owoc
07.12.2023 czwartek	Rosół z makaronem, marchew, pietruszka, seler ,por, z ziemniakami, z zieloną pietruszką i z koperkiem (1,3,9)*	Udko smażone 110g ziemniaki z koperkiem(7)*, surówka z rzepy, marchwi z jogurtem, kompot z owoców mieszanych / woda jabłko
08.12.2023 Piątek	Zupa krem z dynii z grzankami, z kurczakiem, marchew, pietruszka, seler ,por , fasola, ziemniaki, 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 kiszonej z marchewka, cebulka w oleju, cytrynada / woda owoc

)\* 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.