

## JADŁOSPIS DEKADOWY SZKOŁA

20.01. - 31.01.2025r.

<i>Data</i>	<i>Zupa</i>	<i>Drugie danie</i>
20.01.2025 Poniedziałek	Zupa ogórkowa z kurczakiem z marchewką, pietruszka, seler ,por , z zieloną pietruszką i z koperkiem ziemniaki (7,9)* 300 ml chleb pszenno-żytni (1)*	Makaron z serem i musem truskawkowym ( makaron truskawki , śmietana 18 % mleko 3,2 %) 220/40g, kompot z truskawek czarna porzeczka wiśni / woda 250 ml mandarynka
21.01.2025 wtorek	Zupa grysikowa z kurczakiem , marchew, pietruszka, seler ,por, ziemniaki z zieloną pietruszką 300 ml(,9)* chleb pszenno- żytni (1)*	Kotlet schabowy 90 g (1,3)* ziemniaki z koperkiem 200g (7)* surówka z selera marchwi i jabłka 100 g (9 )* kompot z truskawek czarnej porzeczki i wiśni /woda 250ml, kiwi
22.01.2025 środa	Zupa porowa z kurczakiem, marchew, pietruszka, seler ,por z ziemniakami, śmietana z zieloną pietruszką (1,9)*300 ml chleb pszenno-żytni (1)*	Chili con carne z ryżem na sypko ( łopatka wp cebula pomidory fasola czerwona olej rzepakowy ) 200 g kompot z truskawek , wiśni i ,czarnej porzeczki / woda, 250 ml gruszka
23.01.2025 czwartek	Krem z białych warzyw z kurczakiem, pietruszka, seler ,por, ziemniaki śmietana z zieloną pietruszką , 300 ml (1,7,9)* chleb	Strogonow 90/40 g ( szynka wp cebula olej rzepakowy przecier pomidorowy )(1)*ziemniaki z koperkiem 200 g (7)*surówka z kiszanej kapusty marchwi cebuli i olej rzepakowy 100 g kompot z maliny ,wiśni i truskawek / woda 250 ml pomarańcz
24.01.2025 Piątek	Zupa brokułowa na kurczaku marchew, pietruszka, seler ,por ,brokuł ze śmietaną z zieloną pietruszką (7,9)*300 ml, chleb pszenno- żytni (1)*	Pulpet w sosie pomidorowym 90g ( łopatka wieprzowa, cebula mąka olej rzepakowy przecier pomidorowy ) kasza jęczmienna 200g ,ogórek konserwowy (1)* , herbata z cytryną / woda 250 ml jabłko

<p>27.01.2025 Poniedziałek</p>	<p>Kapuśniak z kiszonej kapusty na kurczaku marchew pietruszka seler por kapusta kiszona ziemniaki zielona, pomidory pietruszka (9)* 300 ml chleb pszenno –żytni (1 )*</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem z polewą śmietanowo – jogurtową 180 / 40g (1,3,7)*kompot z czarnej porzeczki truskawek i malin /woda 250 ml gruszka</p>
<p>28.01.2025 Wtorek</p>	<p>Krem z dynii na kurczaku z marchwi por pietruszka seler dynia śmietana zielona pietruszka 300ml (7,9)* chleb pszenno-żytni (9)*</p>	<p>Kotlet mielony 90 g (1,3)* ziemniaki z koperkiem 200 g ( 7 )* marchewka z groszkiem zasmażana z masłem i śmietaną 100 g (7)*, kompot z wiśni malin i czarnej porzeczki /woda 250 ml pomarańcz</p>
<p>29.01.2025 Środa</p>	<p>Zupa kalafiorowa na kurczaku ,marchew, pietruszka ,seler ,por ,kalafior ,ziemniaki ,śmietana ,zielona pietruszka (7,9)*300 ml chleb pszenno- żytni (1)*</p>	<p>Spaghetti z sosem pomidorowym ,oregano , bazylią, mięso mielone, makaron, pomidory, przecier pomidorowy 250 g (1,3,7)*kompot z czarnej porzeczki ,wiśni i malin /woda 250 ml kiwi</p>
<p>30.01.2025 Czwartek</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem na kurczaku , marchew ,pietruszką, seler, por ,makaron ,śmietana ,pomidory , przecier pomidorowy ,zielona pietruszka (1,7,9)* 300 ml</p>	<p>Gołąbek z sosem pieczarkowym 90/40 g (1,7)*ziemniaki z koperkiem 200 g (7)* herbata z cytryną /woda 250 ml mandarynka</p>
<p>31.01.2025 Piątek</p>	<p>Zupa fasolowa marchew, pietruszka, seler ,por, fasola ziemniaki z zieloną pietruszką 300ml (1,9)* chleb pszenno- żytni (1)*</p>	<p>Kotlet z dorsza 90 g (1,3,4 )* ziemniaki z koperkiem 200 g (7)* surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100 g (10)* napój cytrynowy / woda 250 ml jabłko</p>

)\* 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.

Napoje przygotowywane są z użyciem ilości cukru zgodnym z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26.07.2016 r.

Dania przygotowywane są z użyciem ilości soli zgodnym z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z rozporządzeniem z dnia 26.07.2016 r.

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.