



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK MIKOŁAJKI	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
OBIAD	Zupa żurek na zakwasie z jajkiem i majerankiem (1,3,7,9) 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem (1,9) 250 ml	Zupa lekka grochówka z ziemniakami i majerankiem (1,9) 250 ml	Zupa aromatyczny krem z pieczonej dyni z mlekiem kokosowym i grzankami (1,8,9) 250 ml	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z pomidorami (1,9,10) 250 ml
	Makaron świderki z mąki durum z sosem bolognese i mięsem mielonym wieprzowym z włoszczyzną (1,3,9) 320 g	Gulasz drobiowy z duszonymi warzywami w sosie śmietanowym (1,7,9) 140 g	Makaron świderki z serem białym (1,3,7) 260 g	Kotlet schabowy panierowany (1,3) 90 g	Ryba Miruna panierowana (1,3,4) 90 g
		Kasza kuskus (1) 130 g	Polewa truskawkowo waniliowa (7) 50 ml	Ziemniaki z koperkiem 130 g	Ziemniaki z koperkiem 130 g
	Fasolka szparagowa z kukurydzą 60 g	Mix sałat papryki z oliwą 60 g	Surówka z ananasa i brzoskwini 100 g	Surówka Colesław z marchewką (3,7,10) 100 g	Surówka z buraczków z oliwą 60 g
	Kompot z owoców sezonowych 200 ml	Kompot z owoców sezonowych 200 ml	Kompot z owoców sezonowych 200 ml	Kompot z owoców sezonowych 200 ml	Kompot z owoców sezonowych 200 ml
	Owoc sezonowy 1 szt./100g	Owoc sezonowy 1 szt./100g	Owoc sezonowy 1 szt./100g	Owoc sezonowy 1 szt./100g	Owoc sezonowy 1 szt./100g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011: dania zaproponowane w Jadalni zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne, 8. orzechy, 9.seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że wymienione powyżej alergeny mogą znajdować się w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
 Dietetyk kliniczny

GRUDZIEŃ TYDZIEŃ II 12.12.2022- 16.12.2022
 JADŁOSPIS PODSTAWOWY SZKOŁA



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK					
OBIAD	Zupa domowy rosół z makaronem nitki z mąki durum z natką i lubczykiem (1,3,9)	250 ml	Zupa krem pieczonej cukinii z ziemniaki z koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa z grochu łuskanego z ziemniakami i majerankiem (9)	250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,9)	250 ml	Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną z natką pietruszki (9)	250 ml
	Udko z kurczaka pieczone	90 g	Risotto z mięsem indyka kukurydzą czerwoną fasolą i włoszczyzną (9)	270 g	Naleśniki serowo waniliowe z dodatkiem maki pełnoziarnistej (1,3,7)	2 szt.	Gulasz wieprzowy z cebulką w sosie własnym (1)	140 g	Filet z Miruny panierowany (1,3,4,)	90 g
	Ziemniaki z koperkiem	130 g		130 g	Polewa truskawkowa na jogurcie (7)	80 ml	Kasza jęczmienna (1)	130 g	Ziemniaki z koperkiem	200 g
	Marchewka z groszkiem (1,7)	60 g	Surówka z buraczków	60 g	Surówka z marchewki jabłka z żurawiną i sokiem z cytryny (3,10)	100 g	Surówka szwedzka z oliwą (10)	100 g	Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z jogurtem (7)	60 g
	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml
	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w Jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.arzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne, 8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Milkas
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK WIGLIA	PIĄTEK			
OBIAD	Zupa jarzynowa zabieleną z ziemniakami i koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty z natką pietruszki (9,10)	250 ml	Zupa lekka grochówka z kielbaską 93 % mięsności z ziemniakami (1,6,9)	250 ml	Świąteczny barszcz czerwony zabieleny z natką pietruszki i ziemniakami [7,9]	250 ml
	Makaron z mąki durum z cukinią dynią selerem pietruszkim i z mięsem kurczaka (1,3,7)	130/ 140 g	Nugetsy drobiowe panierowane w płatkach owsianych (1,3)	4 szt.	Paluszki rybne z Mintaja (1,3,4)	4 szt.	Pierogi ruskie omaszczone cebulką (1,3,7)	5 szt (200g)
			Ziemniaki z koperkiem	130 g	Ziemniaki z koperkiem	130 g		
	Surówka z ogórka kiszzonego z oliwą	60 g	Buraczki	100 g	Surówka z kiszonej kapusty z oliwą (10)	100 g	Kapusta czerwona na ciepło	60 g
	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml
	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	CIASTO ŚWIĄTECZNE (1,3,7,8)	50 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011: dania zaproponowane w Jadalni zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupki i produkty pochodne, 3.Jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soja i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne, 8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Garczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
Dietetyk kliniczny