

JADŁOSPIS PODSTAWOWY SZKOŁA 23



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK DZIEŃ MARCHEWKI		ŚRODA		CZWARTEK		WIELKI PIĄTEK
OBIAD	Zupa krem z brokuła z serem mozzarellą i ziemniakami posypyany płatkami migdałów [5,7,8,9]	250 ml	Zupa z żółtej fasolki szparagowej zabieleną z ziemniakami [7,9]	250 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywny z natką pietruszki [1,9]	250 ml	PRZERWA ŚWIĄTECZNA		
	Makaron łazanki z mięsem mielonym wieprzowym kapustą mieszaną i cebulką [1,3,10]	280 g	Gulasz drobiowy z marchewką i zielonym groszkiem i natką pietruszki [1]	140 g	Paluszki rybne z Mintaja [1,3,4,14]	4 szt.			
			Ryż paraboliczny	130 g	Ziemniaki puree [7]	130 g			
	Mix sałaty z papryką koperkiem i oliwą	60 g	Surówka z ogórka kiszzonego z oliwą [10]	60 g	Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i oliwą [10]	100 g			
	Kompot owocowy	200 ml	Kompot owocowy	200 ml	Kompot owocowy	200 ml			
	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 Jadłospisłe 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, 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. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że wymienione powyżej alergeny mogą znajdować się w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK			
OBIAD	PRZERWA ŚWIĄTECZNA		Rosół z makaronem nitki z mąki durum wywar drobiowo-warzywny z lubczykiem i natka pietruszki [1,3,9]	250 ml	Zupa krem z pomidorów [z dodatkiem ziemniaków - do zagęszczenia] posypany słonecznikiem [9]	250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem parabolicznym i koperkiem [9,10]	250 ml
			Kotlet mielony wieprzowy pieczony w piecu konwekcyjno parowym [1,3]	90 g	Makaron penne z mąki durum z mięsem z kurczak w kawałkach i brokułem w sosie śmietanowym serowym [ser mozzarella] [1,3,7]	270 g	Ryba Mintaj w klasycznej panierce [1,3,4]	90 g
			Ziemniaki puree z koperkiem [7]	130 g			Ziemniaki puree [7]	130 g
			Colesław z białej kapusty [3,10]	100 g	Mix sałat z rukolą papryka kukurydzą z sosem winegret z koperkiem [10]	60 g	Surówka z kapusty kiszzonej marchewką z oliwą [10]	100 g
			Kompot owocowy	200 ml	Kompot owocowy	200 ml	Kompot owocowy	200 ml
			Owoc sezonowy	1 sz/100g	Owoc sezonowy	1 sz/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.orzeszki 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		PIĄTEK	
OBIAD	Tradycyjny krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i natką pietruszki [1,9]	250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem z mąki durum z natką pietruszki [1,3,9]	250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem [9]	250 ml	Zupa meksykańska z papryką fasolą czerwoną i cebulką z ryżem parabolicznym z natką pietruszki [9]	250 ml	Zupa krem z ciecierzycy z ziemniakami i mlekiem kokosowym posypana pestkami dyni [8,9]	250 ml
	Leczo z mięsem drobiowym z papryką cukinią cebulką w sosie pomidorowym [1]	140 g	Kotlet schabowy panierowany klasycznie [1]	90 g	Potrąwka z kurczaka marchewką groszkiem cebulą z jarmużem [1]	140 g	Ryba Mintaj w chrupiącej panierce [1,3,4,11]	90 g	Pierogi z farszem serowym na słodko-ciasto z dodatkiem mąki pełnoziarnistej- wyrób własny [1,3,7]	9 szt.
	Ryż paraboliczny	130 g	Ziemniaki puree [7]	130 g	Kasza pęczak [1]	130 g	Ziemniaki puree [7]	130 g	Polewa brzoskwińowa z mango na bazie jogurtu [7]	50 ml
	Surówka z kapusty białej z marchewką i oliwą	60 g	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą ogórkiem i oliwą z oliwek	60 g	Buraczki z jabłkiem i oliwą	60 g	Surówka z kapusty kiszzonej z papryką i oliwą [10]	100 g	Surówka z marchewki selera i jabłka z oliwą [9]	60 g
	Kompot owocowy	200 ml	Kompot owocowy	200 ml	Kompot owocowy	200 ml	Kompot owocowy	200 ml	Kompot owocowy	200 ml
	Owoc sezonowy	1 sz/100g	Owoc sezonowy	1 sz/100g	Owoc sezonowy	1 sz/100g	Owoc sezonowy	1 sz/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH 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. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jajo i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki 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. Nasłona 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

JADŁOSPIS PODSTAWOWY SZKOŁA 23


	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
OBIAD	Zupa krem z białych warzyw zabieleny [kalafior, seler, ziemniaki, porek] natką pietruszki ze słonecznikiem [7,9]	250 ml	Zupa żurek zabieleny z ziemniakami i jajkiem z majerankiem [1,3,9,10]	250 ml	Zupa pomidorowa zabieleny z makaronem z mąki durum [1,3,7,9]	250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem [9]	250 ml	Zupa jarzynowa z zielonych warzyw [fasolka zielona, brokuł, groszek] ziemniakami z koperkiem [9]	250 ml
	Makaron świderki z maki durum z sosem bolognese i mięsem drobiowym mielonym i włoszczyzną posypany serem mozzarella [1,3,7,9]	320 g	Kaszotto z bulgur z mięsem wieprzowym w kawałku z marchewką groszkiem kukurydzą i fasolką szparagową z sosem koperkowym [1,7]	270 g	Udko pieczone w ziołach	90 g	Ryba Mintaj z brokulem w sosie śmietanowo-cytrynowym [1,4,7]	140 g	Naleśniki z kokosowym serkiem białym - wyrób z dodatkiem mąki pełnoziarnistej -wersja pieczona [1,3,7,8]	2 szt
					Ziemniaki z koperkiem	130 g	Ryż paraboliczny	130 g	Polewa owocowa czarna porzeczka truskawka na jogurcie [7]	80 ml
	Mix sałat z papryka zieloną i cebulką z sosem winegret [10]	60 g	Surówka z kapusty czerwonej z oliwą	60 g	Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką i oliwą [10]	100 g	Surówka z kapusty białej z kukurydzą koperkiem i oliwą [10]	60 g	Marchew tarta z rodzynkami z sokiem z cytryny [12]	60 g
	Kompot owocowy	200 ml	Kompot owocowy	200 ml	Kompot owocowy	200 ml	Kompot owocowy	200 ml	Kompot owocowy	200 ml
	Owoc sezonowy	1 sz/100g	Owoc sezonowy	1 sz/100g	Owoc sezonowy	1 sz/100g	Owoc sezonowy	1 sz/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 alergie 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, migdały, 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 istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
 Dietetyk kliniczny