

# JADŁOSPIS DLA SZKOŁY

| DATA                  | Zupa<br>300g                                                                                                                                                                                                                 | OBIAD - II Danie                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek<br>08.09 | Zupa ogórkowa z ziemniakami<br>(woda, ogórek kiszony, ziemniaki,<br>marchew, <b>seler</b> , por, cebula, pietruszka,<br>czosnek, śmietana 12% (zawiera:<br><b>mleko</b> ), przyprawy))                                       | Pierś z kurczaka 90g z warzywami<br>(marchewka, pietruszka, papryka, por, cebula,<br>ananas) w sosie słodko-kwaśnym 80g<br>Ryż basmati 150g.<br>Banan.<br>Kompot wieloowocowy 150g.                                                        |
| Wtorek<br>09.09       | Zupa meksykańska<br>(woda, ziemniaki, fasola czerwona,<br>kukurydza, pomidory z puszki, mielona<br>wołowina, koncentrat pomidorowy,<br>oliwa)                                                                                | Pierogi ruskie 7 szt. (zawiera: <b>pszenica</b> ,<br><b>mleko</b> , <b>jaja</b> )<br>Surówka z marchewki z jogurtem (zawiera:<br><b>mleko</b> ).                                                                                           |
| Środa<br>10.09        | Krem pomidorowy<br>(woda, marchew, <b>seler</b> , ziemniaki,<br>pietruszką, por, cebula, pomidory z<br>puszki, passata pomidorowa, mozzarella,<br>( <b>mleko</b> ), bazylia świeża)                                          | Pieczone podudzie z kurczaka z kurkumą 2<br>szt.<br>Kasza kuskus 150g (zawiera: <b>pszenica</b> )<br>Mizeria z ogórków 150g (zawiera: <b>mleko</b> ).<br>Mus owocowy w tubce 100g.                                                         |
| Czwartek<br>11.09     | Barszcz ukraiński<br>(woda, buraki, ziemniaki, kapusta<br>włoska, fasola biała/czerwona, marchew,<br>seler, por, cebula, śmietana 12%<br>(zawiera: <b>mleko</b> ), przyprawy)                                                | Makaron (zawiera: <b>pszenica</b> ) spaghetti 150g z<br>sosem bolognese 100g<br>(mięso z szynki wieprzowej, cebula, czosnek,<br>pomidory, oliwa),<br>parmezan (zawiera: <b>mleko</b> ) 5g,<br>ogórki kiszone 100g.<br>Kompot śliwkowy 150g |
| Piątek<br>12.09       | Krupnik na kurczaku<br>(woda, udo z kurczaka, marchew, <b>seler</b> ,<br>por, cebula, pietruszka, czosnek, natka<br>pietruszką, kasza jęczmienna (zawiera:<br><b>pszenicę</b> ), kasza jagłana, komosa<br>ryżowa, przyprawy) | Łosoś pieczony 100g (zawiera: <b>ryby</b> )<br>Ziemniaki puree 150g (zawiera: <b>mleko</b> )<br>Surówka colesław 150g (zawiera: <b>jaja</b> ,<br><b>mleko</b> )<br><br>Lemoniada cytrynowa 150g.                                           |

Zastrzegamy sobie prawo zmian w jadłospisie z przyczyn losowych lub technologicznych. Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zaznaczono wg załącznika II Dziennika Urzędowego Unii Europejskiej L 304/43. W ZSP w kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny w podawanych potrawach. Szczegółowy wykaz składników w potrawach dostępny u dietetyka/intendenta.

Dzieci na dietach mają dostosowany jadłospis do indywidualnych potrzeb zdrowotnych.

