

JADŁOSPIS DLA SZKOŁY

DATA	OBIAD - I Danie	OBIAD - II Danie
Poniedziałek 16.12	Zupa pomidorowa (woda, udziec z indyka, marchew, seler, por, pietruszka, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, śmietana (mleko)) z kaszą jaglaną 300g	Krokiety (pszenica, jaja) z pieczarkami i serem (mleko) 2 szt., z dodatkiem ketchupu, ogórek kiszony 80g. Mandarynka. Kompot wieloowocowy 150g.
Wtorek 17.12	Zupa z zielonym groszkiem (woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, groszek zielony, koper, śmietana 30% (mleko)) 300g	Gyros z kurczaka 90g z ryżem basmati 150g i sałatką w stylu greckim: sałata lodowa, ogórek, pomidorki, feta (mleko), sos vinegret 80g. Gruszka 1 szt. Kompot z czarnej porzeczki 150g.
Środa 18.12	Kapuśniak ze słodkiej kapusty (woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, kapusta, pomidory, olej, przyprawy) 300g	Polędwiczki wieprzowe 90g w sosie chrzanowo-śmietankowym (mleko), kasza bulgur (pszenica) 150g mieszanka warzyw 150g (kalafior romanesco, marchewka, groszek cukrowy) z oliwą i masłem (mleko) Ananas 100g. Sok owocowo-warzywny 150g.
Czwartek 19.12	Krem z dyni (woda, dynia, ziemniaki, marchewka, seler, por, cebula, śmietanka (mleko) 30%) z grzankami (pszenica) 300g	Łosoś (ryby) pieczony 100g z ziemniakami 150g z surówka colesław (kapusta biała, cebula, marchew, majonez (jaja)) 150g. Kompot mango 150g
Piątek 20.12	Barszcz czerwony (woda, buraki, marchew, seler, por, cebula, czosnek, przyprawy, ocet jabłkowy) z uszkami z pieczarkami (pszenica) 300g	Makaron łazanki (pszenica) z kiszoną kapustą i pieczarkami 300g. Suszone plastry jabłka. Kompot malinowy 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.