

# JADŁOSPIS DLA SZKOŁY

DATA	OBIAD - I Danie 300g	OBIAD - II Danie
Poniedziałek 20.01	Zupa soczewicowa z ziemniaczkami (woda, soczewica czerwona, ziemniaki, marchew, seler, por, cebula, przyprawy, masło ( <b>mleko</b> ))	Gulasz wieprzowy 120g (szynka wieprzowa, papryka, marchewka, cebula, czosnek, pomidory, koncentrat pomidorowy) kasza pęczak ( <b>pszenica</b> ) 150g ogórek kiszony 80g. <u>Banan.</u> Kompot wieloowocowy 150g.
Wtorek 21.01	Krupnik (woda, ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , por, cebula, pietruszka, czosnek, kasza jęczmienna ( <b>pszenica</b> ), masło ( <b>mleko</b> ) przyprawy)	Filet z indyka zapiekany z serem ( <b>mleko</b> ) 100g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Sałatka z pieczonych buraczków, ogórka zielonego z pestkami słonecznika i sosem z sokiem z cytryny, oliwą i miodem 100g. Kompot z agrestu 150g.
Środa 22.01	Zupa azjatycka z makaronem ryżowym (woda, pierś z kurczaka, marchewka, pietruszka, <b>seler</b> , por, grzyby mung, mleczko kokosowe, curry)	Pierogi ruskie 6 szt. ( <b>pszenica, mleko</b> ) z cebulką na maśle ( <b>mleko</b> ) i kleksem śmietany 25g ( <b>mleko</b> ). Surówka z marchewki, jabłka, oliwy i orzechów włoskich 80g. <u>Mandarynka.</u> Kompot wiśniowy 150g.
Czwartek 23.01	Krem pomidorowy (woda, marchew, <b>seler</b> , ziemniaki, pietruszka, por, cebula, pomidory z puszki, passata pomidorowa, mozzarella, śmietanka ( <b>mleko</b> ), bazylią świeżą)	Gyros z kurczaka 90g, sos czosnkowy na jogurcie 25g ( <b>mleko</b> ) Frytki pieczone 135g, Surówka z białej kapusty, marchewki, cebuli i majonezu 100g ( <b>jaja</b> ).  Kompot śliwkowy 150g.
Piątek 24.01	Zupa z zielonym groszkiem i marchewką (woda, ziemniaki, marchew, groszek, pietruszka, seler, por, koperek, śmietana ( <b>mleko</b> ))	Paluszki rybne ( <b>ryby, pszenica</b> ) 4 szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z czerwonej kapusty z porem, jabłkiem, jogurtem ( <b>mleko</b> ) i majonezem ( <b>jaja</b> ) 150g.  <u>Suszone plastry jabłka.</u>  Lemoniada z pomarańczą, imbirem i miętą 150g.

Zastrzegamy sobie prawo zmian w jadłospisie z przyczyn losowych lub technologicznych. Substancje lub produkty powodujące alergię 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.