

WRZESIEŃ TYDZIEŃ II 05.09.2022- 09.09.2022

JADŁOSPIS PODSTAWOWY SZKOŁA PODSTAWOWA 30



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK DZIEŃ ŚLIWKI		PIĄTEK	
OBIAD	Zupa jarzynowa z żółtych warzyw z ziemniakami i koperkiem (9)	250 ml	Domowy rosół z makaronem z mąki durum z lubczykiem i natką pietruszki (1,3,9)	250 ml	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami i koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienna i natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa pomidorowa z ciecierzycy i ziemniakami z natką pietruszki (9)	250 ml
	Udko w sosie słodko kwaśnym (1)	90 g/ 50 ml	Kotlet wieprzowy z cebulką panierowany w sezamie (1,3,11)	90 g	Kurczak w kawałkach w sosie śmietanowo serowym z brokułem (1,7)	140 g	Miruna panierowana w słoneczniku (1,3,4)	90 g	Czekoladowe naleśniki z mąki pełnoziarnistej z serkiem kokosowym - wyrób własny (1,3,7,8)	2 szt.
	Kasza bulgur (1)	130 g	Ziemniaki młode z koperkiem	130 g	Ryż pełnoziarnisty	130 g	Ziemniaki młode z koperkiem	130 g	Polewa truskawkowa na jogurcie (7)	50 g
	Mix sałat z ogórkiem i sosem winegret	40 g	Marchewka z groszkiem oprószana (1,7)	40 g	Surówka z kapusty białej i papryki z oliwą	60 g	Surówka z kapusty kiszzonej z cebulą i oliwą (10)	40 g	Surówka z marchwi i ananasek z sokiem z cytryny	60 g
	Bukiet warzyw z masłem (7)	40 g	Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką i z oliwą (10)	40 g			Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (1,7)	40 g		
	Kompot z owoców	200 ml	Woda z cytryną	200 ml	Kompot z owoców	200 ml	Woda z cytryną	200 ml	Kompot z owoców	200 ml
	Jogurt naturalny z musli i orzechami (1,3,7,8)	150 g / 20 g	Bułka słodka z serem (1,3,7)	1 szt	Marchewka do chrupania	60g	Śliwki	1szt/ 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 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. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK DZIEŃ SHAKE MLECZNO CZEKOLADOWEGO		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK DZIEŃ MAKARONU		PIĄTEK	
OBIAD	Zupa brokułów zabieleniana z ziemniakami i koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa żurek z ziemniakami i kielbaską i majerankiem (1,6,9,10)	250 ml	Zupa pomidorowa zabieleniana z ryżem z natką pietruszki (7,9)	250 ml	Zupa grysikowa z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa krem z zielonego groszku z ziemniakami ze słonecznikiem (9)	250 ml
	Leczo z mięsem drobiowym mielonym cukinią papryką w sosie pomidorowym (1)	140 g	Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym z natką pietruszki (1)	90 g/50 ml	Mintaj panierowany w chrupiącej panierce (1,3,4,9,10,14)	90 g	Makaron penne z maki durum z kurczakiem w kawałku cukinią i pesto bazyliowym posypane serem mozzarella (1,3,5,7,8)	270 g	Pierogi leniwe z serem białym - ciasto z dodatkiem maki pełnoziarnistej - wyrób własny (1,3,7)	220 g
	Ryż pełnoziarnisty	130 g	Kasza pęczak (1)	130 g	Ziemniaki młode z koperkiem	130 g			Polewa truskawkowa (7)	50 ml
	Surówka z sałaty lodowej z ogórkiem kukurydzą z cebulką i sosem winegret	60 g	Mizeria ze szczypiorkiem i jogurtem (7)	40 g	Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i ananase (10)	40 g	Mix sałata z papryką z oliwą	60 g	Surówka z marchewki selera i jabłko ze śmietaną (7,9)	60 g
			Kalafior	40 g	Brokuł	40 g				
	Kompot z owoców	200 ml	Woda z cytryną	200 ml	Kompot z owoców	200 ml	Woda z cytryną	200 ml	Kompot z owoców	200 ml
	Shake czekoladowy na mleku z bananem (7)	150 ml	Ciasto marchewkowe - domowy wyrób z Torcikowej Chatki (1,3)	50 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Marchewka do chrupania	60 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g

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 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. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
Dietetyk kliniczny

WRZESIEŃ TYDZIEŃ IV 19.09.2022- 23.09.2022

JADŁOSPIS PODSTAWOWY SZKOŁA PODSTAWOWA 30



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
OBIAD	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem (9)	250 ml	Zupa ryżowa zabieleną z koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową ziemniakami i koperkiem (9)	250 ml	Zupa krem z papryki z kaszą jaglaną i słonecznikiem (9)	250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i pomidorami z natką pietruszki (9)	250 ml
	Makaron świderki z mąki durum z sosem bolońskim z mięsa wieprzowego i włoszczyzną posypany serem mozzarella (1,3,7,9)	320 g	Nugetsy z fileta kurczaka panierowane w płatkach owsianych (1,3)	4 szt.	Gulasz z mięsa wieprzowego w kawałkach z natką pietruszki (1,7,9)	140 g	Ryba panierowana w sezamie (1,3,4,11)	90 g	Naleśniki z farszem serowo brzoszkiniowym ciasto z dodatkiem mąki pełnoziarnistej -wyrób własny (1,3,7)	2 szt.
			Ziemniaki młode z koperkiem	130 g	Kasza jęczmienna (1)	130 g	Ziemniaki młode z koperkiem	130 g	Jogurt naturalny (7)	80 ml
	Mix sałat z Rukola i kukurydzą z sosem winegret (3,10)	60 g	Colesław z marchewką (3,10)	40 g	Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką i cebulka z oliwą (10)	40 g	Surówka z kapusty kiszzonej z papryką oliwą i natką pietruszki (10)	40 g	Surówka z marchewki tartej ze śmietaną (7)	60 g
			Bukiet warzyw z masłem (7)	40 g	Brokuł	40 g	Marchewka z masłem (7)	40 g		
	Kompot z owoców	200 ml	Woda z cytryną	200 ml	Kompot z owoców	200 ml	Woda z cytryną	200 ml	Kompot z owoców	200 ml
	Brioszka z serem (1,3,7)	1 szt.	Deser z twarogiem kokosowym z bananem i pokruszonymi herbatnikami (1,3,7,8)	150 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g

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 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. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. lubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
Dietetyk kliniczny

WRZESIEŃ TYDZIEŃ V 26.09.2022- 30.09.2022

JADŁOSPIS PODSTAWOWY SZKOŁA PODSTAWOWA 30



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA ŚWIATOWY DZIEŃ JABŁKA		CZWARTEK		PIĄTEK	
OBIAD	Zupa jarzynowa z brukselki z ziemniakami i koperkiem (9)	250 ml	Zupa pomidorowa zabelana z drobnym makaronem (1,3,7.9)	250 ml	Lekka grochówka z ziemniakami i kielbaską z natką pietruszki (1,6,9,10)	250 ml	Zupa krem z pieczonej dyni z mlekiem kokosowym i grzankami (1,8,9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabelana z ryżem parabolicznym (7,9,10)	250 ml
	Strogonoff z mięsa wieprzowego w kawałkach z papryką pieczarkami i sosem pieczeniowym (1)	140 g	Udko pieczone w marynacie paprykowej	90 g	Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem	250 g	Pierogi z mięsem wieprzowym- podane z okraszane cebulką - wyrób własny z mąki pełnoziarnistej (1,3)	9 szt./10 g	Paluszki rybne z Mintaja (1,3,4,9,10,14)	4 szt.
	Kasza gryczana	130 g	Ziemniaki młode z koperkiem	130 g	Sos waniliowy na bazie jogurtu (7)	50 ml			Ziemniaki młode z koperkiem	130 g
	Surówka z kapusty czerwonej z oliwą	50 g	Mix sałat z ogórkiem i sosoem winegret	50 g	Surówka z marchewki tartej i brzoskwini z sokiem z cytryny	60 g	Surówka z buraczków papryki z jabłkiem oliwą i natką pietruszki	60 g	Surówka z kapusty kiszonej z cebulką i oliwą (10)	50 g
	Kalafior	50 g	Marchewka z groszkiem oprószana (1,7)	50 g					Bukiet warzyw z masłem (7)	50 g
	Kompot z owoców	200 ml	Woda z cytryną	200 ml	Kompot z owoców	200 ml	Woda z cytryną	200 ml	Kompot z owoców	200 ml
	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Deser z kremowym serkiem brzoskwiniowym z granolą orzechową - wyrób własny	150 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Marchewka do chrupania	60 g	Domowa muffinka z owocem z Torcikowej Chatki (1,3,7)	1 szt

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z RÓZPORZĄDZENIEM 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. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. lubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
Dietetyk kliniczny