

Poniedziałek 13.11.2023

Śniadanie; Chleb żytni i razowy, masło(1,7) parówka cienka na ciepło, ketchup łagodny. Herbata z cytryną/kakao(7)
II Śniadanie; Mandarynka
Obiad; Zupa krem z kalafiora z ziemniakami, marchewką, pietruszką, selerem(6,9). Makaron z białym serem.(7) Kompot z wiśni niskosłodzony.
Podwieczorek; Mus owocowy bez cukru.

Wtorek 14.11.2023

Śniadanie; Chleb żytni i ziarnisty, masło(1,7) pasta z jaj z rzodkiewką i szczypiorkiem.(3,7) Herbata z cytryną/kakao.(7)
II Śniadanie; Jabłko
Obiad; Rosół z makaronem, marchewką, selerem i natką pietruszki.(7,9) Pulpety z indyka w sosie koperkowym, ziemniaki, marchew z groszkiem.(7) Woda z sokiem owoców leśnych niskosłodzony.
Podwieczorek; Kisiel wiśniowy niskosłodzony, paluszki lajkonik junior.

Środa 15.11.2023

Śniadanie; Chleb żytni i graham masło(1,7) szynka drobiowa, ser żółty, pomidor malinowy, ogórek zielony. Herbata z cytryna/kakao(7)
II Śniadanie; Pomarańcza
Obiad; Zupa wiedeńska z kaszką manna, marchewką, pietruszką, selerem(6,9). Kurczak pieczony, ziemniaki puree, buraczki zasmażane z jabłkiem i cebulką.(7) Kompot wieloowocowy niskosłodzony.
Podwieczorek: Galaretką truskawkowa niskosłodzona.

Czwartek 16.11.2023

Śniadanie; Chleb żytni i graham masło(1,7) dżem jagodowy niskosłodzony. Herbata z cytryna/kakao(7)
II Śniadanie; Wafle kukurydziane
Obiad; Zupa jarzynowa z ziemniakami, marchewką, pietruszką, selerem(6,9). Sos boloński z bazylią i pomidorami, makaron spaghetti. Kompot wieloowocowy niskosłodzony.
Podwieczorek: Deserek truskawkowy.

Piątek 17.11.2023

Śniadanie; Chleb żytni i graham masło(1,7) makrela w pomidorach.(4) Herbata z cytryna/kakao(7)
II Śniadanie; Banan
Obiad; Zupa grochowa z boczkiem i kielbasą, marchewką, pietruszką, selerem(6,9). Ryż na mleku z cukrem trzcinowym i cynamonem.(7) Kompot wieloowocowy niskosłodzony.
Podwieczorek: Sok marchwiowo-brzoskwiniowy, biszkopty bez cukru.

Kucharka Intendent Dietetyk Dyrektor Konsultacja z przedstawicielem nauczycieli

*woda do picia bez ograniczeń

*z przyczyn nie zależnych jadłospis może ulec zmianie.

Gramatura : zupa (250 g), ziemniaki(200g), mięso(70 g), filet rybny (80g), mięso w warzywach (100g) Kluski(150 g), pierogi (150 g), sos (40g), naleśniki/ racuchy (150 g), ryż (200 g) makaron (200) Kasza(200g), jajko sadzone(10g), surówki(70 g), kompot (200g)

Gramatura : zupa (250 g), ziemniaki(200g), mięso(70 g), filet rybny (80g), mięso w warzywach (100g) Kluski(150 g), pierogi (150 g), sos (40g), naleśniki/ racuchy (150 g), ryż (200 g) makaron (200) Kasza(200g), jajko sadzone(10g), surówki(70 g), kompot (200g)

ALERGENÓW wg Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 w odniesieniu do składników obecnych w środkach żywności.

SUBSTANCJE ZAWIERAJĄCE ALERGENY:

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, i produkty pochodne
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jajka i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy tj. migdały , orzechy laskowe, orzechy włoskie, nerkowce orzechy i produkty pochodne
9. Seler zwyczajny i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne

Wędliny mogą zawierać śladowe ilości alergenów 9,10,11 według oświadczenia producenta