



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK			
<b>OBIAD</b>	WOLNE		Zupa szczawiowa zabieleniana z ziemniakami i jajkiem <b>(3,7,9)</b>	250 ml	Domowy rosół z makaronem nitki z mąki durum z lubczykiem <b>(1,3,9)</b>	250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami majerankiem i koperkiem <b>(9)</b>	250 ml
			Delikatne chili con carne mięso wieprzowe mielone z fasola kukurydzą papryka w sosie pomidorowym <b>(1)</b>	140 g	Ryba Mintaj w chrupiącej panierce <b>(1,3,4,14)</b>	90 g	Pierogi z farszem ziemniaczano serowym ciasto z dodatkiem mąki pełnoziarnistej - wyrób własny okraszane cebulka <b>(1,3,7)</b>	9 szt./ 5 g
			Ryż paraboliczny	130 g	Ziemniaki z koperkiem	130 g		
			Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i kukurydzą w sosie winegret <b>(10)</b>	60 g	Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem i oliwą z oliwek <b>(10)</b>	50 g	Surówka z selera i marchewki z sokiem z cytryny posypane słonecznikiem <b>(9)</b>	60 g
					Bukiet warzyw z masłem <b>(7)</b>	50 g		
			Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml
			Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH 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.soję 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. Mleczaki 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		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
OBIAD	Zupa krem z zielonego groszku ze słonecznikiem <b>(9,10)</b>	250 ml	Zupa grysikowa z natką pietruszki <b>(1,9)</b>	250 ml	Zupa lekka grochówka z kiełbaską 93 % mięsa z natką pietruszki <b>(1,6,9,10)</b>	250 ml	Zupa kalafiorowa zabieleniana z makaronem z mąki durum i koperkiem <b>(1,3,7,9)</b>	250 ml	WOLNE	
	Makaron z mąki durum sosem bolognese z mięsem mielonym drobiowo wieprzowym <b>(1,3)</b>	320 g	Udko pieczone w ziołach	90 g	Ryż z warzywami z ciecierzycą dynią marchewką cukinią i kukurydza w sosie pomidorowym <b>(1,3)</b>	270 g	Ryba Miruna panierowana klasycznie <b>(1,3,4)</b>	90g		
			Ziemniaki puree <b>(7)</b>	130 g			Ziemniaki puree <b>(7)</b>	130 g		
	Mix sałat z rukolą ogórkiem z winegret <b>(10)</b>	60 g	Marchewka z groszkiem oprószana <b>(1,7)</b>	50 g	Surówka z kapusty czerwonej z oliwą	60 g	Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką porem i oliwą <b>(10)</b>	50 g		
			Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką i oliwą <b>(10)</b>	50 g			Brokuły	50 g		
	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml		
	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt/100g		

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH 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. Skorupki 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. Borczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienianych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  
**Dominika Miłtas**  
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK					
OBIAD	Zupa pieczarkowa zabieleną z ziemniakami i natką pietruszki (7,9)	250 ml	Zupa krem z pieczonej dyni z grzankami (1,9)	250 ml	Zupa pomidorowa zabieleną z makaronem z mąki durum (1,3,7,9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabieleną z ziemniakami i koperkiem (7,9,10)	250 ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki (1,9)	250 ml
	Kurczak w sosie curry z papryką i marchewką z mlekiem kokosowym (1,8)	140 g	Schab pieczony w sosie własnym (1)	90 g/ 50 ml	Pampuchy drożdżowe (1,3,7)	4 szt.	Strogonoff z mięsa wieprzowego w kawałkach z papryką pieczarką i cebulką w sosie pieczeniowym (1)	140 g	Paluszki rybne z Mintaja (1,3,4,14)	4 szt.
	Ryż pełnoziarnisty	130 g	Ziemniaki puree z koperkiem (7)	130 g	Polewa truskawkowa na jogurcie (7)	50 ml	Kasza bulgur (1)	130 g	Ziemniaki puree (7)	130 g
	Surówka mix sałat z cebulką ogórkiem z sosem winegret (10)	60 g	Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koperkiem i oliwą	50 g	Marchewka z brzoskwinią z sokiem z cytryny	60 g	Buraczki z jabłkiem oliwą	50 g	Surówka kapusty kiszonej z cebulką i oliwą z oliwek (10)	50 g
			Fasolka szparagowa z bułką tarta i masłem (1,7)	50 g			Kalafior	50 g	Marchewka mini	50 g
	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml
	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 26 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupkiakł I produkty pochodne, 3.jaja I produkty pochodne, 4.ryby I produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soję I produkty pochodne, 7.mleko I produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler I produkty pochodne, 10. Barczyca I produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu I produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki I siarczany, 13. ąubin I produkty pochodne, 14. Mleczaki I produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienianych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  
Dominika Miklas  
Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK Dzień Buraka		PIĄTEK	
OBIAD	Zupa jarzynowa zabieleną z brukselką i ziemniakami (7,9)	250 ml	Zupa koperkowa zabieleną z ryżem (9)	250 ml	Zupa żurek z jajkiem ziemniakami i dodatkiem chrzanu z majerankiem (1,3,9,10)	250 ml	Zupa krem z pomidorów z grzankami posypana serem mozzarella (1,7,9)	250 ml	Zupa kapuśniak z ziemniakami i koperkiem (9,10)	250 ml
	Gulasz wieprzowy z warzywami (1,9)	140 g	Stripsy drobiowe panierowane w płatkach owsianych (1,3)	90 g	Klopsik mięsno warzywny w sosie śmietanowo pieczarkowym (1,7,9)	90 g/50 ml	Ryba Miruna panierowana klasycznie (1,3,4)	90 g	Czekoladowe naleśniki z serem białym o smaku waniliowym ciasto z dodatkiem maki pełnoziarnistej - wyrób własny (1,3,7)	2 szt.
	Makaron z mąki durum (1,3)	130 g	Ziemniaki koperkiem	130 g	Mix kasz jęczmienna gryczana i pęczak z soczewicą (1)	130 g	Ziemniaki puree koperkiem (7)	130 g	Polewa brzoskwiniowa na jogurcie (7)	80 ml
	Surówka mix sałat z cebulką ogórkiem i sosem winegret (10)	60 g	Surówka z kapusty białej z rzodkiewką białą porem z kukurydzą na jogurcie (3,7,10)	50 g	Surówka szwedzka z oliwą (10)	50 g	Surówka z kapusty kiszzonej z papryką z oliwą (10)	50 g	Surówka jabłko selera z sokiem z cytryny (9)	60 g
			Bukiet warzyw	50 g	Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (1,7)	50 g	Marchewka	50 g		
	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml
	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	1szt./100g	Owoc sezonowy	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. Skorupki 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. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  
**Dominika Miklas**  
 Dietetyk kliniczny

## JADŁOSPIS PODSTAWOWY SZKOŁA NUMER 64



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK					
OBIAD	Zupa krem z pora i ziemniaka posypany słonecznikiem i serem żółtym (7,9)	250 ml	Zupa pieczarkowa zabieleną z makaronem z maki durum (1,3,7,9)	250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i kiełbaska 93 % mięsa z majerankiem (1,6,9,10)	250 ml	Rosół drobiowy z zacierką i natką pietruszki (1,3,9)	250 g	Zupa meksykańska z kasza bulgur z papryką, fasolą czerwoną, kukurydza i natką pietruszki (1,9)	250 ml
	Udka z kurczaka pieczone sos śmietanowym z koperkiem (1,7)	90 g/50 ml	Kotlet mielony z mięsa wieprzowego i z cebulką (1,3)	90 g	Makaron z mąki durum z mięsem z kurczaka w kawałku pesto bazyliowym z serem mozzarellą (1,3,7,8)	270 g	Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem	250 g	Ryba Miruna panierowana w sezamie (1,3,4,11)	90 g
	Kasza pęczak z soczewicą (1)	130 g	Ziemniaki puree z koperkiem (7)	130 g			Polewa waniliowa na jogurcie (7)	50 ml	Ziemniaki puree (7)	130 g
	Surówka wielowarzywna z papryką i oliwą (10)	50 g	Mizeria z jogurtem z szczypiorkiem (7)	50 g	Surówka z czerwonej i białej kapusty z oliwą	50 g	Marchewka tarta zabieleną (7)	60 g	Surówka z kapusty kiszzonej z porem z oliwą (10)	50 g
	Brukselka z bułką tarta i masłem (1,7)	50 g	Marchewka mini	50 g	Kalafior	50 g			Brokuły	50 g
	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml
	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH 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 alergię lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupki 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 slarki i slarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne.. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  
**Dominika Miklas**  
 Dietetyk kliniczny