

STYCZEŃ TYDZIEŃ I 02.01.2023- 05.01.2023
 JADŁOSPIS PODSTAWOWY SZKOŁA PODSTAWOWA NR 64



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK			
OBIAD	Zupa jarzynowa zabelana z fasolką szparagową kalafiem marchewką ziemiankami z koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami zabelana i posypana koperkiem (3,7,9)	250 ml		
	Makaron świderki z mąki durum z sosem bolońskim z mielonego mięsa drobiowego (1,3)	320 g	Kotlet schabowy panierowany klasycznie (1,3)	90 g	Pampuchy drożdżowe (1,3,7)	3 szt.	Paluszki rybne z Mintaja (1,3,4,14)	4 szt.
			Ziemniaki puree z koperkiem (7)	130 g	Polewa czekoladowa na jogurcie (7)	50 g	Ziemniaki z koperkiem	130 g
	Surówka mix sałat z ogórkiem i kukurydzą z oliwą	60 g	Colesław (3,10)	50 g	Surówka z marchewki i ananasa z sokiem z cytryny posypana orzechami (5,8)	60 g	Surówka z kapusty kiszonej z cebulką i oliwą (10)	50 g
			Brokuły	50 g			Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (1,7)	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./100 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 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, młgdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. tulin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
 Dietetyk kliniczny

STYCZEŃ TYDZIEŃ II 09.01.2023- 13.01.2023
 JADŁOSPIS PODSTAWOWY SZKOŁA PODSTAWOWA NR 64



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
OBIAD	Zupa pomidorowa z makronem nitki natką pietruszki (1,3,9)	250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki (9)	250 ml	Zupa koperkowa zabeliana z ryżem parabolicznym (7,9)	250 ml	Zupa lekka grochówka z ziemniakami kiełbaska 93 % mięsa i natką pietruszki (1,6,9,10)	250 ml	Zupa grysikowa z natką pietruszki (1)	200 ml
	Wieprzowina w sosie śmietanowym ziołowym z brokułem (1,7)	140 g	Udko pieczone w sosie pieczeniowym (1)	90 g/50 ml	Stek wieprzowy z mięsa mielonego podany ze złocistą cebulką (1,3)	90 g	Makaron z mąki durum serem białym i cynamonem (1,3,7)	260 g	Miruna panierowana w klasycznie (1,3,4)	90 g
	Ryż pełnoziarnisty	130 g	Kasza pęczak (1)	130 g	Ziemniaki puree z koperkiem (7)	130 g	Polewa truskawkowa na jogurcie (7)	50 ml	Ziemniaki z koperkiem	130 g
	Surówka z kapusty czerwonej z oliwą	60 g	Marchewka z groszkiem oprószana (1,7)	50 g	Surówka z ogórka kiszzonego z porem i oliwą (10)	50 g	Surówka z marchewki i brzoskwini z orzechami i sokiem z cytryny (5,8)	60 g	Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem i oliwą (10)	50 g
			Surówka z kapusty białej z oliwą	50 g	Bukiet warzyw z masłem (7)	50 g			Marchew 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./100g	Owoc sezonowy	1 szt./100g	Owoc sezonowy	1 szt./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. Skorupiak 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. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. tłubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że Istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
 Dominika Miklas
 Dietetyk kliniczny