

## JADŁOSPIS 12-23.10.2020 R.

DZIEŃ	Rodzaj posiłku	Menu	Informacja dla alergików	Skład z wytłuszczeniem alergenów
Poniedziałek 12.10.2020	OBIAD	Zupa z groszku łupanego. Pieczywo mieszane. Makaron z serem i tłuszczem. Herbata. Porcja owoców.	9,1  1  7	Zupa z groszku łupanego: woda, ziemniaki, groch łupany, kurczak świeży, mięso wieprzowe, marchew, cebula, pietruszka, <b>seler</b> , natka pietruszki, kucharz , pieprz czarny, pieprz ziołowy, majeranek, <b>mąka pszenna</b> , sól fita, liść laurowy, ziele angielskie. Pieczywo mieszane: chleb zwykły – <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> , woda, sól, drożdże; chleb razowy – <b>mąka razowa 2000, mąka żytnia</b> , zakwas naturalny, woda, sól; chleb słonecznikowy – <b>mąka żytnia, mąka pszenna</b> , woda, sól, zakwas naturalny, drożdże, ziarna słonecznika. Makaron Lubella <b>Ser twarogowy półtłusty</b> , boczek surowy, słonina. Herbata, woda, miód. Porcja owoców.
Wtorek 13.10.2020	OBIAD	Zupa wiejska. Pieczywo mieszane. Kotlet mielony, ziemniaki, buraczki na ciepło. Kompot z owocami.	9,7,1  1  3,1  1	Zupa wiejska: woda, ziemniaki, kurczak świeży, mięso wieprzowe, marchew, cebula, pietruszka, <b>seler</b> , natka pietruszki, kucharz, pieprz czarny, pieprz ziołowy, koncentrat pomidorowy, <b>mąka pszenna, śmietana 18%</b> , sól, liść laurowy, ziele angielskie. Pieczywo mieszane: chleb zwykły – <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> , woda, sól, drożdże; chleb razowy – <b>mąka razowa 2000, mąka żytnia</b> , zakwas naturalny, woda, sól; chleb słonecznikowy – <b>mąka żytnia, mąka pszenna</b> , woda, sól, zakwas naturalny, drożdże, ziarna słonecznika. Kotlet mielony: karczek wieprzowy, cebula, <b>jaja</b> , bułka wrocławska, bułka tarta, pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól. Ziemniaki. Buraczki na ciepło: burak, olej, <b>mąka pszenna</b> , pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól. Kompot: mieszanka kompotowa, miód, woda.
Czwartek 15.10.2020	OBIAD	Zupa cebulowa krem z grzankami. Krokiety ziemniaczane, gulasz wieprzowy, ogórek świeży. Kompot z owocami.	9,7,1  1  3,7	Zupa cebulowa krem: woda, ziemniaki, mięso wieprzowe, marchew, cebula, pietruszka, <b>seler, śmietana 18%, mąka pszenna, masło</b> , natka pietruszki, kucharz naturalny, pieprz czarny, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, imbir, sól fita. Grzanki: <b>mąka pszenna</b> , sól, woda, drożdże, cukier, margaryna. Krokiety ziemniaczane: ziemniaki, <b>jaja, bułka tarta</b> , cebula, pieprz ziołowy, pieprz czarny, sól. Gulasz wieprzowy: szynka b/k, <b>mąka pszenna</b> , olej, cebula, papryka słodka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, sól. Ogórek świeży. Kompot: mieszanka kompotowa, miód, woda.
Piątek 16.10.2020	OBIAD	Krupnik jęczmienny. Pieczywo mieszane. Paluszki rybne, ziemniaki, surówka z kiszzonej kapusty. Herbata. Porcja owoców.	9  1  4	Krupnik jęczmienny: woda, ziemniaki, kasza jęczmienna, mięso wieprzowe, marchew, cebula, pietruszka, <b>seler</b> , natka pietruszki, kucharz naturalny, pieprz czarny, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, sól fita. Pieczywo mieszane: chleb zwykły – <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> , woda, sól, drożdże; chleb razowy – <b>mąka razowa 2000, mąka żytnia</b> , zakwas naturalny, woda, sól; chleb słonecznikowy – <b>mąka żytnia, mąka pszenna</b> , woda, sól, zakwas naturalny, drożdże, ziarna słonecznika. <b>Paluszki rybne</b> panierowane, olej. Ziemniaki.

				Surówka z kapusty kiszonej: kapusta kiszona, cebula, marchew, olej, pieprz ziołowy, pieprz czarny. Herbata, woda, miód. Porcja owoców.
Poniedziałek 19.10.2020	OBIAD	Zupa kalafiorowa. Pieczywo mieszane. Spaghetti z sosem neapolitańskim i żółtym serem. Herbata. Porcja owoców.	9, 7,1  1  1,3	Zupa kalafiorowa: woda, ziemniaki, kalafior, mięso wieprzowe, marchew, cebula, pietruszka, <b>seler, śmietana 18%, mąka pszenna</b> , natka pietruszki, kucharek naturalny, pieprz czarny, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, sól fita. Pieczywo mieszane: chleb zwykły – <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> , woda, sól, drożdże; chleb razowy – <b>mąka razowa 2000, mąka żytnia</b> , zakwas naturalny, woda, sól; chleb słonecznikowy – <b>mąka żytnia, mąka pszenna</b> , woda, sól, zakwas naturalny, drożdże, ziarna słonecznika. Makaron spaghetti Sos neapolitański: szynka wieprzowa b/k, <b>mąka pszenna</b> , olej, <b>jaja</b> , czosnek granulowany, oregano, cebula, koncentrat pomidorowy, ser żółty, przecier pomidorowy, sos włoski, papryka słodka, bazylija, sól. Herbata, woda, miód. Porcja owoców.
Wtorek 20.10.2020	OBIAD	Barszcz czerwony. Pieczywo mieszane. Stek wieprzowy, ziemniaki, marchewka na ciepło. Kompot z owocami.	9,7,1  1  3,1  1	Barszcz czerwony: woda, ziemniaki, burak czerwony, mięso wieprzowe, marchew, cebula, pietruszka, <b>seler, śmietana 18%, mąka pszenna</b> , ocet jabłkowy, czosnek granulowany, majeranek, natka pietruszki, kucharek naturalny, pieprz czarny, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, sól fita. Pieczywo mieszane: chleb zwykły – <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> , woda, sól, drożdże; chleb razowy – <b>mąka razowa 2000, mąka żytnia</b> , zakwas naturalny, woda, sól; chleb słonecznikowy – <b>mąka żytnia, mąka pszenna</b> , woda, sól, zakwas naturalny, drożdże, ziarna słonecznika. Stek wieprzowy: mięso wieprzowe, <b>jaja</b> , olej, <b>bulka tarta (mąka pszenna, tłuszcz, cukier, woda, sól, drożdże)</b> . Ziemniaki. Marchewka na ciepło: marchew, masło, <b>mąka pszenna</b> , cukier. Kompot: mieszanka kompotowa, miód, woda.
Środa 21.10.2020	OBIAD	Zupa ogórkowa. Pieczywo mieszane. Pierogi ruskie z tłuszczem. Herbata. Porcja owoców.	9, 7, 1  1  1,7	Zupa ogórkowa: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, mięso wieprzowe, marchew, cebula, pietruszka, <b>seler, śmietana 18%, mąka pszenna</b> , natka pietruszki, kucharek naturalny, pieprz czarny, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, sól fita. Pieczywo mieszane: chleb zwykły – <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> , woda, sól, drożdże; chleb razowy – <b>mąka razowa 2000, mąka żytnia</b> , zakwas naturalny, woda, sól; chleb słonecznikowy – <b>mąka żytnia, mąka pszenna</b> , woda, sól, zakwas naturalny, drożdże, ziarna słonecznika. Pierogi ruskie: <b>mąka pszenna</b> , woda, sól, ziemniaki:35%, <b>ser twarogowy</b> chudy 14%. Herbata, woda, miód. Porcja owoców.
Czwartek 22.10.2020	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem. Udko pieczone z kurczaka, ziemniaki, Surówka z białej kapusty. Kompot z owocami.	9, 7, 1	Zupa pomidorowa: woda, ziemniaki, przecier pomidorowy, pomidor cały bez skórki, koncentrat pomidorowy, mięso wieprzowe, marchew, cebula, pietruszka, <b>seler, śmietana 18%, mąka pszenna</b> , natka pietruszki, kucharek naturalny, pieprz czarny, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, sól fita, makaron Lubella. Udko z kurczaka pieczone: udko z kurczaka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, papryka, sól. Ziemniaki. Surówka z białej kapusty: kapusta biała, marchew, olej, sos sałatkowy ziołowy. Kompot: mieszanka kompotowa, miód, woda.
Piątek 23.10.2020	OBIAD	Zupa brokułowa. Pieczywo mieszane.	9,7,1	Zupa brokułowa: woda, ziemniaki, brokuły, marchew, cebula, pietruszka, <b>seler</b> , natka, kucharek, pieprz czarny, pieprz ziołowy, kucharek naturalny, <b>śmietana 18%, mąka pszenna</b> , sól.

		Ryba panierowana, ryż, Surówka z sałaty lodowej z papryką i ogórkiem. Herbata. Porcja owoców.	1  4, 3,1	Pieczycwo mieszane: chleb zwykły – <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> , woda, sól, drożdże; chleb razowy – <b>mąka razowa 2000, mąka żytnia</b> , zakwas naturalny, woda, sól; chleb słonecznikowy – <b>mąka żytnia, mąka pszenna</b> , woda, sól, zakwas naturalny, drożdże, ziarna słonecznika. Ryba panierowana: <b>filet rybny</b> z miruny, <b>jaja, bulka tarta</b> , pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej. Ryż. Surówka z sałaty lodowej: sałata lodowa, papryka, ogórek, olej, sos koperkowo-ziołowy. Herbata, woda, miód. Porcja owoców.
--	--	---	-----------------	--

**Tabela: Podstawowe alergeny pokarmowe. Produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji zawarte w potrawach:**

**1- zboża zawierające gluten, 2 – skorupiaki, 3 – jaja, 4- ryby, 5 – orzeszki ziemne, 6 – soja, 7 – mleko i produkty pochodne, 8 – orzechy, 9 – seler, 10 – gorczyca, 11 – sezam, 12 – dwutlenek siarki i siarczyny, 13 – łubin, 14 – mięczaki.**

**Z przyczyn niezależnych od szkoły jadłospis może ulec zmianie.**