

JADŁOSPIS 25.03 -12.4.2024 r.

DZIEŃ	Rodzaj posiłku	Menu	Informacja dla alergików	Skład z wytluszczeniem alergenów
Poniedziałek 25.03.2024	OBIAD	Zupa ogórkowa i pieczywo mieszane. Makaron z białym serem polany tłuszczem. Woda z cytryna i miodem. Porcja owoców.	7,9 1 1,7	<u>Zupa ogórkowa</u> : woda, mięso drobiowe, mięso wieprzowe, masło , śmietana 18% , śmietanka 30% , marchew, ziemniaki, ogórek kiszony, cebula, pietruszka, seler , natka pietruszki, kucharek naturalny, pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól fita, liść laurowy, ziele angielskie, cukier, kminek, czosnek granulowany. <u>Pieczywo mieszane</u> : chleb zwykły – mąka pszenna , mąka żytnia , woda, sól, drożdże; chleb razowy – mąka razowa 2000 , mąka żytnia , zakwas naturalny, woda, sól; chleb słonecznikowy – mąka żytnia , mąka pszenna , woda, sól, zakwas naturalny, drożdże, ziarna słonecznika. <u>Makaron świderki</u> , woda, ser biały , słonina, boczek surowy, sól fita, <u>Woda</u> , cytryna, miód. <u>Porcja owoców</u> .
Wtorek 26.03.2024	OBIAD	Krupnik jęczmienny z pieczywem mieszanymi. Kotlet schabowy, ziemniaki z koperkiem, mizeria. Herbata z cytryną i miodem. Porcja owoców	9 1 1,3 7	<u>Krupnik</u> : woda, ziemniaki, mięso wieprzowe, mięso drobiowe, ziemniaki, marchew, kasza jęczmienna, cebula, por, pietruszka, seler , kucharek naturalny, pieprz czarny, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, sól fita. <u>Pieczywo mieszane</u> : chleb zwykły – mąka pszenna , mąka żytnia , woda, sól, drożdże; chleb razowy – mąka razowa 2000 , mąka żytnia , zakwas naturalny, woda, sól; chleb słonecznikowy – mąka żytnia , mąka pszenna , woda, sól, zakwas naturalny, drożdże, ziarna słonecznika. <u>Kotlet schabowy</u> : schab, jaja , bułka tarta , mąka , olej, sól fita, kucharek naturalny, pieprz ziołowy, pieprz czarny. <u>Ziemniaki</u> , woda, sól fita, koper. <u>Mizeria</u> : ogórek świeży, szczypior, śmietana 18% , sól fita. <u>Herbat</u> , woda, cytryna, miód. <u>Porcja owoców</u> .
Środa 27.03.2024	OBIAD	Zupa brokułowa z pieczywem mieszanym. Paluszki rybne, ryż, pomidor ze szczypiorkiem. Kompot z owocami.	7,9 1 4 7	<u>Zupa brokułowa</u> : woda, kurczak, mięso wieprzowe, śmietana 18% , śmietana 30% , masło , ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler , natka pietruszki, kucharek, pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól fita. <u>Pieczywo mieszane</u> : chleb zwykły – mąka pszenna , mąka żytnia , woda, sól, drożdże; chleb razowy – mąka razowa 2000 , mąka żytnia , zakwas naturalny, woda, sól; chleb słonecznikowy – mąka żytnia , mąka pszenna , woda, sól, zakwas naturalny, drożdże, ziarna słonecznika. <u>Paluszki rybne panierowane</u> , sól fita, olej. <u>Ryż</u> , woda, masło , olej, sól fita. <u>Pomidor</u> , szczypior. <u>Kompot</u> : mieszanka kompotowa, miód, woda.
Środa 03.04.2024	OBDIA	Zupa z grochu łupanego i pieczywo mieszane. Spaghetti z żółtym serem. Woda z pomarańczą, miodem i goździkami. Porcja owoców.	9 1 1,7	<u>Zupa z grochu łupanego</u> : woda, kurczak, mięso wieprzowe, ziemniaki, groch łupany ,czosnek, majeranek, marchew, pietruszka, seler , natka pietruszki, kucharek, pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, liść laurowy, ziele angielskie. <u>Pieczywo mieszane</u> : chleb zwykły – mąka pszenna , mąka żytnia , woda, sól, drożdże; chleb razowy – mąka razowa 2000 , mąka żytnia , zakwas naturalny, woda, sól; chleb słonecznikowy – mąka żytnia , mąka pszenna , woda, sól, zakwas naturalny, drożdże, ziarna słonecznika. <u>Spaghetti</u> : woda, makaron spaghetti , mięso wieprzowe, marchew, seler, pietruszka, mąka , koncentrat pomidorowy, przecier pomidorowy, pomidor w puszcze, kucharek naturalny, czosnek, sól fita, pieprz

				ziołowy, pieprz czarny, olej, liść laurowy, ziele angielskie, cebula, sos boloński, oregano, bazylia. Ser żółty. <u>Woda</u> , pomarańcza, goździki i miód. Porcja owoców.
Czwartek 04.04.2024	OBDIA	Krem cebulowy z parówką. Kotlet mielony, ziemniaki z koperkiem, sałata ze śmietaną. Woda z cytryną i miodem. Porcja owoców.	7,9 1 1,3 7	<u>Krem cebulowy</u> : woda, ziemniaki, mięso wieprzowe, śmietana 18% , śmietana 30% , masło , ziemniaki, marchew, cebula, pietruszka, seler , kucharek naturalny, pieprz czarny, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, sól fita, cukier, imbir, gałka muszkatołowa. <u>Parówka</u> : mąka pszenna, woda, sól, drożdże. <u>Kotlet mielony</u> : mięso, cebula, jaja , bułka wrocławska , bułka tarta , sól fita, pieprz ziołowy, pieprz czarny, olej. <u>Ziemniaki</u> , woda, koper, sól fita. <u>Sałata</u> , szczypior, sól fita, śmietana 18% . <u>Woda</u> , cytryna, miód. <u>Porcja owoców</u> .
Piątek 05.04.2024	OBIAD	Zupa rybna z pieczywem mieszanym. Pierogi na słodko polane śmietanką. Kompot owocowy.	4,7,9 1 1,3,7	<u>Zupa rybna</u> : filet miruna , marchew, seler , masło , pietruszka, cebula, ziemniaki, natka, por, kasza jęczmienna, papryka, ogórek kiszony, groszek mrożony zielony, pomidory całe, koncentrat pomidorowy, sól fita, pieprz ziołowy, pieprz czarny, papryka słodka, kucharek naturalny, liść laurowy, ziele angielskie, cytryna. <u>Pieczywo mieszane</u> : chleb zwykły – mąka pszenna , mąka żytnia , woda, sól, drożdże; chleb razowy – mąka razowa 2000 , mąka żytnia , zakwas naturalny, woda, sól; chleb słonecznikowy – mąka żytnia , mąka pszenna , woda, sól, zakwas naturalny, drożdże, ziarna słonecznika. <u>Pierogi</u> : mąka , ser biały , jaja , śmietana 18% , olej, cukier. <u>Kompot</u> : mieszanka kompotowa, miód, woda.
Poniedziałek 08.04.2024	OBIAD	Kapuśniak mazurski z pieczywem mieszanym Polędwiczki , sos chrzanowy, kasza gryczana, ogórek świeży posypany koperem. Woda z pomarańczą , miodem i goździkami. Porcja owoców.	9 1 1,7 7	<u>Kapuśniak mazurski</u> : woda, ziemniaki, żeberka wędzone, mięso wieprzowe, kapusta kiszona , ziemniaki, marchew, , cebula, pietruszka, seler , majeranek, kminek, kucharek naturalny, pieprz czarny, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, sól fita, cukier. <u>Pieczywo mieszane</u> : chleb zwykły – mąka pszenna , mąka żytnia , woda, sól, drożdże; chleb razowy – mąka razowa 2000 , mąka żytnia , zakwas naturalny, woda, sól; chleb słonecznikowy – mąka żytnia , mąka pszenna , woda, sól, zakwas naturalny, drożdże, ziarna słonecznika. <u>Polędwiczki wieprzowe</u> , woda, sól fita, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, pieprz czarny, kucharek naturalny. <u>Sos chrzanowy</u> : chrzan, woda, śmietana 18% , śmietana 30% , masło , mąka pszenna , olej, cebula, papryka słodka, pieprz ziołowy, pieprz czarny, sól fita. <u>Kasza gryczana</u> , woda, masło , olej, sól fita. <u>Ogórek świeży</u> , koper. <u>Woda</u> , pomarańcza, goździki i miód. <u>Porcja owoców</u> .
Wtorek 09.04.2024	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem. Udka pieczone, ziemniaki opiekane, surówka z sałaty lodowej. Kompot z owocami.	7,9	<u>Zupa pomidorowa</u> : woda, mięso drobiowe, mięso wieprzowe, ryż , masło , śmietana 18% , śmietana 30% , koncentrat pomidorowy, przecier pomidorowy, pomidor z puszki, marchew, cebula, pietruszka, seler , natka pietruszki, kucharek naturalny, cukier, papryka słodka, pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól fita, liść laurowy, ziele angielskie. <u>Udziec z kurczaka</u> , olej, przyprawa do kurczaka, sól fita, papryka słodka, kucharek naturalny. <u>Ziemniaki opiekane</u> , olej, sól fita, przypraw do ziemniaków. <u>Surówka</u> : sałata lodowa, papryka, pomidor, ogórek świeży, cebula czerwona, oliwa ,sok z cytryna, miód, czosnek, czubryca, ocet jabłkowy, musztarda francuska, sól fita. <u>Kompot</u> : mieszanka kompotowa, miód, woda.

Środa 10.04.2024	OBIAD	Zupa jarzynowa z pieczywem mieszanym. Gulasz wieprzowy, kluski śląskie, surówka z czerwonej kapusty. Woda z cytryna i miodem. Porcja owoców.	7,9	<u>Zupa jarzynowa</u> : woda, mięso drobiowe, mięso wieprzowe, śmietana 18% , śmietana 30% , masło , ziemniaki, brokuł, kalafior, brukselka, groszek zielony, marchew, pietruszka, seler , natka pietruszki, kucharek naturalny, czosnek granulowany, pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól fita, liść laurowy, ziele angielskie.
			1	<u>Pieczywo mieszane</u> : chleb zwykły – mąka pszenna , mąka żytnia , woda, sól, drożdże; chleb razowy – mąka razowa 2000 , mąka żytnia , zakwas naturalny, woda, sól; chleb słonecznikowy – mąka żytnia , mąka pszenna , woda, sól, zakwas naturalny, drożdże, ziarna słonecznika
			1	<u>Gulasz wieprzowy</u> : mięso wieprzowe, mąka , kucharek naturalny, czosnek, sól fita, pieprz ziołowy, pieprz czarny mielony, olej, liść laurowy, ziele angielskie, cebula, papryka słodka, papryka ostra.
			1	<u>Kluski śląskie</u> : ziemniaki, mąka ziemniaczana , jaka, sól fita, olej. <u>Surówka</u> : kapusta czerwona, jabłko, marchewka, cebula, olej, ocet jabłkowy. cukier, pieprz ziołowy, pieprz czarny, sól fita. <u>Woda</u> , cytryna, miód. <u>Porcja owoców</u> .
Czwartek 11.04.2024	OBIAD	Zupa pieczarkowa z pieczywem mieszanym. Karczek pieczony w kapuście słodko-kwaśnej, ziemniaki z koperkiem. Herbata z cytryną i miodem. Porcja owoców.	7,9	<u>Zupa pieczarkowa</u> : woda, ziemniaki, mięso drobiowe, mięso wieprzowe, masło , śmietana 18% , śmietana 30% , marchew, pieczarka, cebula, pietruszka, seler , natka pietruszki, kucharek naturalny, pieprz czarny, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, sól fita.
			1	<u>Pieczywo mieszane</u> : chleb zwykły – mąka pszenna , mąka żytnia , woda, sól, drożdże; chleb razowy – mąka razowa 2000 , mąka żytnia , zakwas naturalny, woda, sól; chleb słonecznikowy – mąka żytnia , mąka pszenna , woda, sól, zakwas naturalny, drożdże, ziarna słonecznika
			9	<u>Karczek pieczony</u> , liść laurowy, ziele angielskie, olej, sól fita, kucharek naturalny, czosnek granulowany, czosnek, papryka słodka, papryka ostra, pieprz ziołowy, pieprz czarny. <u>Kapusta</u> , marchew, olej, pietruszka, seler , ziele angielskie, liść laurowy, kucharek naturalny, , cebula, pieprz ziołowy, koncentrat pomidorowy, pieprz czarny, przecier pomidorowy, pomidor cały puszka, papryka słodka, kminek, majeranek, sól fita, papryka ostra. <u>Ziemniaki</u> , woda, koper, sól fita. <u>Herbata</u> , woda ,cytryna i miód. <u>Porcja owoców</u> .
Piątek 12.04.2024	OBIAD	Krem z białych warzyw i grzanki. Pieczona ryba , sos porowo-cytrynowy, żółty ryż, pomidor ze szczypiorkiem. Kompot z owocami.	7,9	<u>Krem z białych warzyw</u> : woda, , mięso wieprzowe, kalafior, marchew, cebula, pietruszka, seler , masło , śmietana 30% , pieprz czarny, pieprz ziołowy, natka pietruszki, kucharek naturalny, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, sól fita.
			1	<u>Parówka</u> : mąka pszenna , woda, sól, drożdże.
			4	<u>Ryba</u> : filet miruna , sól fita, przyprawa do ryb, olej.
			1,7,9	<u>Sos porowo- cytrynowy</u> : woda, por, cytryna, masło , śmietana 18% , śmietana 30 % , marchew, seler , cebula, pietruszka, mąka , sól fita, pieprz ziołowy, pieprz czarny
			7	<u>Ryż</u> , woda, masło , kurkuma, olej, sól fita. <u>Pomidor</u> , szczypior. <u>Kompot</u> : mieszanka kompotowa, miód, woda.

Tabela: Podstawowe alergeny pokarmowe. Produkty powodujące alergie 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 – lubin, 14 – mięczaki.
Z przyczyn niezależnych od szkoły jadłospis może ulec zmianie.