

JADŁOSPIS SZKOLNY



DZIEŃ

OBIAD

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (**seler**) (350 ml)

PON

30.01

Leczo z mięsem drobiowym z cukinią, papryką, pomidorami i czerwoną soczewicą (130g), ryż biały i brązowy (180g), surówka z sałaty lodowej z sosem vinegret (**gorczyca**)(80g)

Kompot wielowocowy (200 ml)

WT

31.01

Zupa jarzynowa z kaszą pęczak i ciecierzycą (**seler, jęczmień**) (350 ml)

Pampuchy (**pszenica, mleko, jajko**) (220g),
polewa jogurtowo - owocowa (**mleko**) (100g)

Napój cytrynowy z miodem (200 ml)

SR

1.02

Zupa grysikowa na rosole z lubczykiem (**seler, pszenica**) (350 ml)

Eskalopki wieprzowe w sosie własnym (**mleko**) (90g/50ml),
ziemniaki (180g), marchewki mini na ciepło z **sezamem** (80g)

Kompot z gruszek z kardamonem (200 ml)

CZW

2.02

Zupa ziemniaczana z majerankiem (**seler**) (350 ml)

Fileciki drobiowe w sosie śmietanowo -ziołowym (**mleko**) (90g/50 ml),
kasza jęczmienna (**jęczmień**) (180g), surowka z kapusty pekińskiej (80g)

Kompot z truskawek (200 ml)

PT

3.02

Zupa wielowarzywna z ryżem i koperkiem (**seler**) (350 ml)

Paluszki rybne (**ryba, pszenica, jajko**) (90g), ziemniaki z koperkiem (180g),
surówka z kapusty kiszonej z marchewką i oliwą (80g)

Kompot śliwkowy (200 ml)

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Jadłospis opracowano zgodnie z wytycznymi Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach

opracowano przez: Specjalista ds. żywienia
mgr inż. Anna Motak

JADŁOSPIS SZKOLNY

DIETA BEZMLECZNA



DZIEŃ	OBIAD
PON 30.01	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (seler) (350 ml) Leczo z mięsem drobiowym z cukinią, papryką, pomidorami i czerwoną soczewicą (130g), ryż biały i brązowy (180g), surówka z sałaty lodowej z sosem vinegret (gorczyca)(80g) Kompot wieloowocowy (200 ml)
WT 31.01	Zupa jarzynowa z kaszą pęczak i ciecierzycą (seler, jęczmień) (350 ml) Ryż zapiekany z jabłkami (220g), polewa owocowa (100g) Napój cytrynowy z miodem (200 ml)
SR 1.02	Zupa grysikowa na rosole z lubczykiem (seler, pszenica) (350 ml) Eskalopki wieprzowe w sosie własnym niezabielanym (90g/50ml), ziemniaki (180g), marchewki mini na ciepło z sezamem (80g) Kompot z gruszek z kardamonem (200 ml)
CZW 2.02	Zupa ziemniaczana z majerankiem (seler) (350 ml) Fileciki drobiowe w sosie jarzynowym (90g/50 ml), kasza jęczmienna (jęczmień) (180g), surowka z kapusty pekińskiej (80g) Kompot z truskawek (200 ml)
PT 3.02	Zupa wielowarzywna z ryżem i koperkiem (seler) (350 ml) Paluszki rybne (ryba, pszenica, jajko) (90g), ziemniaki z koperkiem (180g), surówka z kapusty kiszonej z marchewką i oliwą (80g) Kompot śliwkowy (200 ml)

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011
Jadłospis opracowano zgodnie z wytycznymi Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca
2016 r. w sprawie grup środków spożywczych jakie muszą spełniać środki spożywcze
stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach

opracowano przez: Specjalista ds. żywienia
mgr inż. Anna Motak