**Jadłospis na październik 2022**

UWAGA! Propozycje obiadów mogą ulec zmianie z przyczyn niezależnych od szkoły

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **Obiad** | **DATA** | **Obiad** |
| ***Poniedziałek***  ***03/10/2022*** | Kalafiorowa z ziemniakami -300ml  Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym– 120g, kasza kuskus (dieta: kasza gryczana)– 150g , surówka wielowarzywna– 100g, woda z miętą i miodem – 200ml, gruszka-150g (1,2,5) | ***Poniedziałek***  ***10/10/2022*** | Kapuśniak z kiszonej kapusty -300ml  Risotto z indykiem i warzywami – 270g, papryka do pochrupania - 70gl, herbata z miodem i cytryną – 200ml, mandarynka-120g (5,11) |
| ***Wtorek***  ***04/10/2022*** | Zupa ryżanka z warzywami-300ml  Filet kurczaka w ziołach- 100g, fasolka szparagowa z bułką tartą-100g, ziemniaki-150g, kompot-200ml, winogrona-100g (1,2,5) | ***Wtorek***  ***11/10/2022*** | Zupa jarzynowa z makaronem -300ml  Podudzia kurczaka pieczone – 130g, ziemniaki – 150g, mizeria (dieta: ogórek z koperkiem) – 100g, kompot – 200ml, kiwi - 100g (1,2,3,5) |
| ***Środa***  ***05/10/2022*** | Barszcz czerwony z ziemniakami - 300ml  Krokiety z kapustą i pieczarkami (dieta: makaron bezglutenowy z warzywami)- 270g, marchewka do pochrupania - 70g, herbata owocowa z miodem-200ml, banan - 170g (1,2,3,5) | ***Środa***  ***12/10/2022*** | Zupa z groszku zielonego z ziemniakami -300ml  Pierogi ruskie z cebulką – 250g (dieta: ryż z ratatouille), surówka wielowarzywna – 100g, woda z miodem i cytryną– 200ml, jabłko - 150g (1,2,3,5) |
| ***Czwartek***  ***06/10/2022*** | Zupa zacierkowa (dieta ziemniaki) z warzywami -300ml  Stek wieprzowy (dieta drobiowy) z cebulką – 100g, ziemniaki – 150g, sałata z sosem vinegrette – 70g, sok jabłkowy – 200ml, śliwki – 120g (1,2,3,5,11) | ***Czwartek***  ***13/10/2022*** | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami -300ml  Bitka wieprzowa (dieta: indyk) – 100g, kasza gryczana niepalona – 150g , ogórki kiszone – 100g, kompot– 200ml, gruszka- 150g (1,2,5) |
| ***Piątek***  ***07/10/22*** | Barszcz biały z ziemniakami (dieta jarzynowa z warzywami -300ml  Tuńczyk z pesto pomidorowym i makaronem (dieta ryż) – 220g, surówka z kapusty pekińskiej – 100g, kompot – 200ml, jabłko - 150g (1,2,3,4,5) | ***Piątek***  ***14/10/22*** | Szczawiowa z jajkiem i ziemniakami-300ml  Makaron z serem, truskawkami i polewą jogurtowo – śmietanową (dieta: ryż z owocami) – 280g, lemoniada – 200ml, chipsy jabłkowe -30g (1,2,3,5) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **Obiad** | **DATA** | **Obiad** |
| ***Poniedziałek***  ***17/10/2022*** | Pomidorowa z ryżem -300ml  Sznycel z piersi kurczaka panierowany– 100g, ziemniaki – 150g , brokuły z bułką tartą– 100g, herbata owocowa z miodem – 200ml, winogrona-100g  (1,2,3,5) | ***Poniedziałek***  ***24/10/2022*** | Ziemniaczana z warzywami -300ml  Pulpeciki w sosie pomidorowym – 120g, makaron (dieta: ryż) – 150g, sałatka grecka - 100g, lemoniada – 200ml, śliwki-150g  (1,2,3,5) |
| ***Wtorek***  ***18/10/2022*** | Ogórkowa z ziemniakami -300ml  Indyk duszony z warzywami – 100g, ryż – 150g, surówka z kalarepy, marchewki, jabłka i szczypiorku - 100g, kompot-200ml, gruszka-150g  (2,5) | ***Wtorek***  ***25/10/2022*** | Zupa koperkowa z ryżem -300ml  Schab pieczony w sosie własnym (dieta: indyk) – 100g, ziemniaki – 150g, buraczki – 100g, kompot – 200ml, jabłko- 120g  (1,2,5) |
| ***Środa***  ***19/10/2022*** | Zupa grochowa z kiełbaską - 300ml  Kluski leniwe z masłem i bułką tartą (dieta: leczo z kaszą gryczaną) - 270g, surówka z marchewki i jabłka - 70g, lemoniada z miodem-200ml, banan - 170g  (1,2,3,5,11) | ***Środa***  ***26/10/2022*** | Zupa z czerwonej soczewicy -300ml  Kluski śląskie z sosem pieczarkowym (dieta kasza gryczana)– 270g, surówka z kiszonej kapusty – 100g, herbata z miodem i cytryną– 200ml, herbatniki owsiane - 50g (dieta: wafle ryżowe)  (1,2,3,5) |
| ***Czwartek***  ***20/10/2022*** | Zupa z cukinii z ziemniakami -300ml  Kaszotto z szynką i warzywami (dieta: z indykiem) – 270g, surówka wielowarzywna – 70g, kompot – 200ml, jabłko– 120g  (1,2,5) | ***Czwartek***  ***27/10/2022*** | Zupa krem marchwiowo - dyniowy -300ml  Kapusta faszerowana z sosem pomidorowym – 150g, ziemniaki – 150g, marchew do pochrupania – 70g, sok pomarańczowy – 200ml, gruszka– 120g  (1,2,5) |
| ***Piątek***  ***21/10/22*** | Krupnik (dieta: jarzynowa z ryżem) -300ml  Ryba po grecku – 120g, ziemniaki – 150g, papryka do pochrupania – 70g, woda z miodem i cytryną – 200ml, mandarynka - 120g  (1,2,4,5) | ***Piątek***  ***28/10/22*** | Zupa brokułowa z ziemniakami-300ml  Naleśniki z serem i polewą jogurtowo – śmietanową (dieta placki kukurydziane z jabłkami) – 280g, kompot– 200ml, banan – 170g  (1,2,3,5) |

**Lista alergenów:**

1. Produkty zawierające gluten
2. mleko i produkty pochodne,
3. jaja i produkty pochodne,
4. ryby i produkty pochodne,
5. seler i produkty pochodne
6. orzechy i produkty pochodne
7. orzechy ziemne i produkty pochodne
8. skorupiaki i produkty pochodne
9. soja i produkty pochodne
10. ziarna sezamu i produkty pochodne
11. gorczyca i produkty pochodne
12. siarczyny (w tym E – 220 – E – 227)
13. łubin i produkty pochodne
14. mięczaki i produkty pochodne