

Jadłospis na listopad 2022

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

DATA	Obiad	DATA	Obiad
<i>Środa</i> 02/11/2022	Zacierkowa z warzywami -300ml Mintaj w chrupiącej panierce– 100g, ziemniaki z koperkiem– 150g , surówka z pomidora ze szczypiorkiem– 100g, kompot – 200ml, gruszka-150g (1,2,3,4,5)	<i>Środa</i> 09/11/2022	Żurek z jajkiem i kiełbaską (dieta: ziemniaczana z jajkiem i kiełbaską) -300ml Kluski leniwe z bułką tartą (dieta: placki kukurydziane z jabłkami) – 270g, surówka z marchewki i jabłka – 100g, woda z miętą, miodem i cytryną – 200ml, wafle ryżowe-50g (1,2,3,5)
<i>Czwartek</i> 03/10/2022	Kalafiorowa z ziemniakami -300ml Spaghetti z sosem bolońskim- 270g, mix sałat z sosem vinegrette-70g, lemoniada-200ml, winogrona-100g (1,2,3,5)	<i>Czwartek</i> 10/11/2022	Szczawiowa z ziemniakami -300ml Schab w szarym sosie – 100g, ryż z warzywami – 150g, surówka z ogórków kiszonych – 100g, kompot – 200ml, gruszka - 150g (2,5)
<i>Piątek</i> 04/10/2022	Zupa fasolowa z ziemniakami - 300ml Pancake z polewą owocową (dieta: ryż z owocami)- 270g, herbata owocowa z miodem-200ml, banan - 170g (1,2,3,5)	<i>Poniedziałek</i> 14/11/2022	Ogórkowa z ziemniakami -300ml Kolorowy kociotek – 270g, surówka wielowarzywna – 100g, kompot – 200ml, jabłko - 150g (2,5)
<i>Poniedziałek</i> 07/11/2022	Pomidorowa z ryżem -300ml Filet z kurczaka w ziołach – 100g, ziemniaki – 150g, sałatka z kapusty pekińskiej - 100g, kompot – 200ml, mandarynka – 100g (1,2,5)	<i>Wtorek</i> 15/11/2022	Zupa dyniowa z zacierką-300ml Kotlet mielony wieprzowy (dieta: indyczy) – 100g, ziemniaki– 150g , buraczki na ciepło – 100g, herbata owocowa z miodem– 200ml, winogrona- 150g (1,2,3,5)
<i>Wtorek</i> 08/11/22	Zupa jarzynowa z ziemniakami -300ml Strogonow z indyka – 120g, kuleczki makaronowe – 150g (dieta: makaron bezglutenowy), surówka wielowarzywna– 100g, sok pomarańczowy – 200ml, jabłko - 150g (1,2,3,5)	<i>Środa</i> 16/11/22	Gulaszowa z kiełbaską-300ml Makaron z serem, truskawkami i polewą jogurtowo – śmietanową (dieta: ryż z owocami) – 280g, lemoniada – 200ml, banan -150g (1,2,3,5)

DATA	Obiad	DATA	Obiad
<i>Czwartek</i> <i>17/11/2022</i>	Barszcz czerwony z ziemniakami -300ml Pierogi z mięsem i cebulką duszoną – 270g, surówka z kapusty kiszanej – 100g, sok owocowy – 200ml, gruszka-120g (1,2,3,5)	<i>Czwartek</i> <i>24/11/2022</i>	Z fasolki szparagowej z ziemniakami -300ml Pulpeciki w sosie pomidorowym – 120g, makaron (dieta: ryż) – 150g, sałatka grecka - 100g, lemoniada – 200ml, gruszka -150g (1,2,3,5)
<i>Piątek</i> <i>18/11/2022</i>	Pieczarkowa z zacierką -300ml Filet z miruny panierowany – 100g, ziemniaki – 150g, surówka z rzepy, marchewki, jabłka i szczypiorku - 100g, kompot-200ml, winogrona-150g (1,2,3,4,5)	<i>Piątek</i> <i>25/11/2022</i>	Zupa koperkowa z ryżem -300ml Dorsz zapiekany z cytryną i ziołami – 100g, ziemniaki – 150g, grillowane warzywa – 100g, kompot – 200ml, ciastko- 120g (1,2,3,4,5)
<i>Poniedziałek</i> <i>21/11/2022</i>	Ziemniaczana z warzywami - 300ml Mix kasz z warzywami (dieta: kasza gryczana) z potrawką z kurczaka - 270g, surówka z kapusty z ogórkiem i papryką - 70g, kompot -200ml, mandarynka - 170g (1,2,5)	<i>Poniedziałek</i> <i>28/11/2022</i>	Pomidorowa z makaronem -300ml Gyros z kurczaka – 120g, ziemniaki – 150g, surówka z kapusty pekińskiej – 100g, sok jabłkowy – 200ml, winogrona – 100g (1,2,3,5)
<i>Wtorek</i> <i>22/11/2022</i>	Krupnik (dieta: jarzynowa z ziemniakami) -300ml Kotlet schabowy – 100g, ziemniaki – 150g, kapusta na ciepło z koperkiem – 100g, herbata z miodem i cytryną – 200ml, jabłko - 120g (1,2,3,5)	<i>Wtorek</i> <i>29/11/2022</i>	Kapuśniak z kiszanej kapusty -300ml Gulasz z indyka z czerwoną fasolą – 120g, kopytka– 150g, sałata z ogórkami, rzodkiewkami z sosem jogurtowym – 70g, woda z miętą, miodem i cytryną – 200ml, gruszka– 120g (1,2,3,5)
<i>Środa</i> <i>23/11/22</i>	Rosół z makaronem -300ml Placki z jabłkami – 270g, kompot – 200ml, banan– 150g (1,2,3,5)	<i>Środa</i> <i>30/11/22</i>	Grochowa z kiełbaską-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