

## Jadłospis na grudzień 2022

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

<b>DATA</b>	<b>Obiad</b>	<b>DATA</b>	<b>Obiad</b>
<i>Czwartek</i> <i>01/12/2022</i>	Zupa brokułowa z ziemniakami -300ml Spaghetti z sosem bolońskim– 270g, sałata z kapusty pekińskiej – 100g, herbata owocowa – 200ml, mandarynka-100g (1,2,3,5)	<i>Czwartek</i> <i>08/12/2022</i>	Barszcz ukraiński -300ml Bitka wieprzowa w sosie – 100g (dieta: indyk), risotto z warzywami (150g), surówka wielowarzywna – 100g, kompot – 200ml, winogrona-50g (1,2,3,5)
<i>Piątek</i> <i>02/12/2022</i>	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną -300ml Mintaj w chrupiącej panierce- 100g, ziemniaki z koperkiem – 150g, surówka z pomidora ze szczypiorkiem -100g, lemoniada-200ml, jabłko-150g (1,2,3,4,5)	<i>Piątek</i> <i>09/11/2022</i>	Zupa dyniowa z zacierką -300ml Krokiety z kapustą i pieczarkami (dieta: pyzy z warzywami)-270g, rzodkiewki do pochrupania - 70g, lemoniada-200ml, banan - 170g (1,2,3,5)
<i>Poniedziałek</i> <i>05/12/2022</i>	Zupa szczawiowa z ziemniakami - 300ml Indyk duszony z warzywami- 120g, kasza gryczana biała – 150g, surówka z kalarepy z jabłkiem i marchewką – 100g kompot-200ml, gruszka - 150g (2,5)	<i>Poniedziałek</i> <i>12/12/2022</i>	Zupa pieczarkowa z ziemniakami -300ml Stek wieprzowy (dieta drobiowy) z cebulką – 100g, mix kasz z warzywami – 150g, sałata z sosem vinegrette – 70g, sok jabłkowy – 200ml, gruszka – 120g (1,2,3,5)
<i>Wtorek</i> <i>06/12/2022</i>	Zupa ryżanka z warzywami -300ml Filet z kurczaka w ziołach– 100g, ziemniaki – 150g, fasolka szparagowa z bułką tartą - 100g, sok owocowy – 200ml, czekoladki – 100g (1,2,5)	<i>Wtorek</i> <i>13/12/2022</i>	Zupa pomidorowa z ryżem-300ml Bioderka kurczaka pieczone – 130g, ziemniaki – 150g, mizeria (dieta: ogórek z koperkiem) – 100g, kompot – 200ml, mandarynka- 100g (1,2,5)
<i>Środa</i> <i>07/12/22</i>	Leczo z kiełbasą i ziemniakami -300ml Pancake z polewą owocową (dieta: makaron bezglutenowy z polewą) – 270g herbata z miodem i cytryną – 200ml, jabłko - 150g (1,2,3,5)	<i>Środa</i> <i>14/12/22</i>	Żurek z jajkiem i kiełbasą-300ml Ryż z serem, truskawkami i polewą jogurtowo – śmietanową (dieta: ryż z owocami) – 280g, herbata owocowa – 200ml, banan -150g (1,2,3,5)

<b>DATA</b>	<b>Obiad</b>	<b>DATA</b>	<b>Obiad</b>
<i>Czwartek</i> <i>15/12/2022</i>	Krupnik (dieta: jarzynowa) -300ml Sznycel z indyka panierowany – 100g, ziemniaki z koperkiem – 150g, marchewka z groszkiem – 100g, kompot – 200ml, jabłko-120g (1,2,3,5)	<i>Wtorek</i> <i>20/12/2022</i>	Zupa koperkowa z ryżem -300ml Kotlet mielony wieprzowy (dieta: indyczy) – 100g, ziemniaki– 150g , buraczki na ciepło – 100g, lemoniada– 200ml, mandarynka- 150g (1,2,3,5)
<i>Piątek</i> <i>16/12/2022</i>	Zupa z czerwonej soczewicy -300ml Tuńczyk z pesto pomidorowym i makaronem – 270g, surówka z kapusty pekińskiej – 100g, kompot – 200ml, mus owocowy- 100g (1,2,3,4,5)	<i>Środa</i> <i>21/12/22</i>	Zupa fasolowa z ziemniakami -300ml Kluski śląskie z sosem pieczarkowym (dieta kasza gryczana)– 270g, surówka z kiszanej kapusty – 100g, herbata z miodem i cytryną– 200ml, batony zbożowe – 70g (1,2,3,5)
<i>Poniedziałek</i> <i>19/12/2022</i>	Zupa zacierkowa z warzywami - 300ml Kolorowy kociołek – 270g, surówka wielowarzynna – 100g, kompot – 200ml, winogrona- 150g (1,2,3,5)	<i>Czwartek</i> <i>22/12/2022</i>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami -300ml Kurczak duszony z warzywami– 120g, kasza bulgur (dieta: ryż) – 150g, sałatka grecka - 100g, kompot – 200ml, deser świąteczny (1,2,3,5)

## UWAGA

**W piątek 23/12/2022 stołówka nieczynna, proszę o wpłatę za 16 obiadów – 104zł**

**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