

Jadłospis na styczeń 2023

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

DATA	Obiad	DATA	Obiad
Poniedziałek 02/01/2023	Szczawiowa z ziemniakami -300ml Ryż z serem, owocami i polewą jogurtowo – śmietanową (dieta: makaron bezglutenowy z owocami)– 270g , sok rabarbarowy tłoczony – 200ml, banan -150g (1,2,5)	Wtorek 10/01/2023	Kapuśniak z kiszonej kapusty -300ml Pierogi z mięsem i duszona cebulką – 270g, sałatka z rzepy białej z jabłkiem i marchewką – 100g, herbata zielona z miodem i cytryną – 200ml, gruszka-120g (1,2,3,5)
Wtorek 03/01/2023	Zupa pomidorowa z ryżem-300ml Filet z kurczaka w sosie gyros- 100g, fasolka szparagowa z bułką tartą-100g, ziemniaki-150g, herbata owocowa z miodem -200ml, gruszka-120g (1,2,5)	Środa 11/01/2023	Leczo z kiełbaską -300ml Pancake z polewą owocową (dieta: ryż z owocami)- 270g, napój wieloowocowy -200ml, banan - 170g (1,2,3,5)
Środa 04/01/2021	Zupa grochowa z ziemniakami - 300ml Spaghetti z sosem bolońskim (dieta: makaron bezglutenowy z warzywami)- 270g, sałata z sosem vinegrette - 70g, kompot- 200ml, jabłko- 150g (1,2,3,5)	Czwartek 12/01/2023	Zupa koperkowa z ryżem -300ml Bigos staropolski – 120g, ziemniaki – 150g, kompot – 200ml, mus owocowy – 100g (1,2,5)
Czwartek 05/01/2023	Zupa zacierkowa (dieta ziemniaki) z warzywami -300ml Gulasz z indyka – 120g, kasza gryczana – 150g, surówka wielowarzywna – 100g, napój z czarnej porzeczki – 200ml, mandarynka – 100g (1,2,3,5)	Piątek 13/01/2023	Zupa brokułowa z kasza jaglaną – 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)
Poniedziałek 09/01/2023	Krupnik (dieta jarzynowa z warzywami -300ml Risotto z warzywami – 150g, potrawka z kurczaka – 120g, surówka z kapusty z ogórkiem i papryką - 70g, kompot -200ml, pomarańcza - 120g (1,2,3,5)	Poniedziałek 16/01/2023	Żurek z ziemniakami-300ml Strogonow z indyka – 120g, makaron – 150g (dieta: makaron bezglutenowy), surówka wielowarzywna– 100g, sok pomarańczowy – 200ml, jabłko - 150g (1,2,3,5)

DATA	Obiad	DATA	Obiad
Wtorek 17/01/2023	Zupa pieczarkowa z zacierką -300ml Sznycel z piersi kurczaka panierowany– 100g, ziemniaki – 150g , marchewka z groszkiem– 100g, herbata owocowa z miodem – 200ml, mandarynka -100g (1,2,3,5)	Wtorek 24/01/2023	Krem z marchewki i dyni z zacierką -300ml Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym – 120g, ziemniaki – 150g, sałatka grecka - 100g, napój wieloowocowy – 200ml, mandarynka-150g (1,2,3,5)
Środa 18/01/2023	Ogórkowa z ziemniakami -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, ciastka zbożowe -100g (1,2,3,5)	Środa 25/01/2023	Fasolowa z kiełbaską -300ml Krokiety ze szpinakiem i serem feta – 270g, pomidorki koktajlowe – 50g, kompot – 200ml, banan- 120g (1,2,3,5)
Czwartek 19/01/2023	Barszcz czerwony z ziemniakami -300ml Pulpeciki w sosie pomidorowym – 120g, ryż – 150g, sałatka grecka - 100g, lemoniada – 200ml, banan -150g (1,2,3,5)	Czwartek 26/01/2023	Pomidorowa z makaronem -300ml Kąski wołowe w sosie grzybowym – 120g, kopytka (dieta kasza gryczana)– 270g, surówka z ogórka kiszzonego – 100g, herbata owocowa z miodem i cytryną– 200ml, gruszka – 120g (1,2,3,5)
Piątek 20/01/2023	Zupa ryżanka z warzywami -300ml Ryba po grecku – 120g, ziemniaki – 150g, papryka do pochrupania – 70g, kompot – 200ml, gruszka- 120g (1,2,4,5)	Piątek 27/01/2023	Zupa z czerwonej soczewicy -300ml Kotleciki rybne z suszonymi pomidorami – 110g, ziemniaki – 150g, surówka wielowarzynna – 100g, kompot – 200ml, mus owocowy – 100g (1,2,3,4,5)
Poniedziałek 23/01/2023	Kalafiorowa z ziemniakami -300ml Kasza gryczana z warzywami 150g, filet z indyka w sosie ziołowym surówka z kapusty – 100g, sok owocowy – 200ml, jabłko - 120g (1,2,5)	Poniedziałek 30/01/2023	Zupa wielowarzynna z ziemniakami-300ml Kurczak w sosie paprykowym z ryżem i warzywami – 270g, mix sałat z sosem vinegrette, kompot– 200ml, owoc – 120g (1,2,5)

DATA	Obiad	<u>Lista alergenów:</u>
Wtorek 31/01/2023	Zupa zacierkowa z warzywami-300ml Kotlet pożarski – 100g, ziemniaki z koperkiem – 150g, buraczki na ciepło – 100g, sok owocowy - 200ml, wafle ryżowe – 120g (1,2,3,5)	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

21 dni x 6,50 zł = 136,50 zł proszę wpłacać w nieprzekraczalnym terminie do

5 stycznia 2023 na konto:

37 1030 1508 0000 0005 5038 8073

Tytuł przelewu: *imię, nazwisko dziecka, klasa i ew. dni wyłączone z żywienia (np. bez poniedziałków)*