

Jadłospis na październik 2023

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

DATA	Obiad	DATA	Obiad
<i>Poniedziałek</i> <i>02/10/2023</i>	Jarzynowa z ziemniakami -300ml Indyk pieczony - 100g, kasza gryczana palona– 150g , surówka z kiszonej kapusty – 100g, kompot – 200ml, gruszka-150g (1,2,5)	<i>Poniedziałek</i> <i>09/10/2023</i>	Zupa z kolorowej cukinii z ziemniakami -300ml Bitka z szynki wieprzowej (dieta: bitka z indyka), mix kasz warzywami – 150g, surówka z ogórka kiszzonego - 100g, kompot – 200ml, mandarynka-120g (1,2,5)
<i>Wtorek</i> <i>03/10/2023</i>	Pomidorowa z makaronem-300ml Stek wieprzowy (dieta: drobiowy) z cebulką - 100g, ziemniaki-150g, sałata z rzodkiewkami i ogórkiem z polewą jogurtowo-śmietanową – 70g, sok -200ml, winogrona-100g (1,2,3,5)	<i>Wtorek</i> <i>10/10/2023</i>	Zupa zacierkowa z warzywami -300ml Sznycel z piersi kurczaka - 100g, ziemniaki – 150g, mizeria (dieta: ogórek z koperkiem) – 100g, napój wielowocowy – 200ml, śliwki - 100g (1,2,3,5)
<i>Środa</i> <i>04/10/2023</i>	Grochówka wojskowa z kielbaską - 300ml Pancake z polewą truskawkową (dieta: placki kukurydziane z owocami)- 270g, kompot -200ml, banan - 170g (1,2,3,5)	<i>Środa</i> <i>11/10/2023</i>	Barszcz biały z jajkiem i białą kielbasą -300ml Ryż z duszonymi jabłkami - 270g, sok – 200g, deser jaglany - 170g (1,2,3,5,7)
<i>Czwartek</i> <i>05/10/2023</i>	Krupnik z kaszy jęczmiennej (dieta: jaglany) -300ml Kolorowy kociołek z kurczaka – 120g, kopytka – 150g, surówka wielowarzynna -100g, herbata owocowa – 200ml, winogrona – 100g (1,2,3,5)	<i>Czwartek</i> <i>12/10/2023</i>	Zupa słoneczna z kasą bulgur (dieta: z ziemniakami) -300ml Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym – 120g, ziemniaki – 150g, mix sałat z sosem vinegrette- 100g, kompot – 200ml, gruszka- 150g (1,2,3,5)
<i>Piątek</i> <i>06/10/2023</i>	Barszcz czerwony z ziemniakami -300ml Ryba po grecku – 120g, ryż - 150g, papryka do pochrupania – 70g, kompot – 200ml, jabłko - 150g (1,2,4,5)	<i>Piątek</i> <i>13/10/2023</i>	Neapolitanka z makaronem -300ml Kotlet jajeczny (dieta: rybny) – 100g, ziemniaki – 150g, marchewka z groszkiem – 100g, herbata miętowa – 200ml, banan – 120g (1,2,3,4,5)

DATA	Obiad	DATA	Obiad
<i>Poniedziałek</i> 16/10/2023	Ogórkowa z ziemniakami -300ml Spaghetti z sosem bolońskim i tartym serem – 270g, (dieta: makaron bezglutenowy), sałatka grecka – 70g, herbata owocowa - 200ml, gruszka– 120g (1,2,3,5)	<i>Poniedziałek</i> 23/10/2023	Kalafiorowa z ziemniakami -300ml Gyros z kurczaka – 120g, ryż jaśminowy – 150g, sałatka wielowarzywna - 100g, kompot – 200ml, śliwki-150g (1,2,3,5)
<i>Wtorek</i> 17/10/2023	Brokułowa z kaszą jaglaną -300ml Podudzie kurczaka pieczone - 120g, ziemniaki– 150g, surówka z kalarepy, marchewki, jabłka i szczypiorku - 100g, kompot-200ml, winogrona-150g (2,5)	<i>Wtorek</i> 24/10/2023	Dyniowa z zacierkami -300ml Pieczeń rzymska z suszonymi pomidorami (dieta: indyk) – 100g, ziemniaki – 150g, surówka z czerwonej kapusty – 100g, kompot – 200ml, gruszka- 120g (1,2,3,5)
<i>Środa</i> 18/10/2023	Rosół z makaronem - 300ml Pierogi z serem i polewą śmietanowo - jogurtową (dieta: ryż z owocami), lemoniada z miodem -200ml, banan - 170g (1,2,3,5)	<i>Środa</i> 25/10/2023	Kapuśniak na wędzonce -300ml Placuszki z jabłkami i polewą owocową (dieta: placki kukurydziane), lemoniada z miodem -200ml, banan - 170g (1,2,3,5)
<i>Czwartek</i> 19/10/2023	Zupa ziemniaczana z warzywami -300ml Gulasz z indyka z czerwoną fasolą– 120g, bulgur perłowy – 150g, sałatka z pikli - 100g, kompot – 200ml, pomarańcza– 120g (1,2,5)	<i>Czwartek</i> 26/10/2023	Zupa włoska (minestrone) z pomidorami i ryżem -300ml Kotlet schabowy (dieta: sznycel z indyka) - 100g, ziemniaki – 150g, kapusta zasmażana - 100g, kompot – 200ml, jabłko– 120g (1,2,3,5)
<i>Piątek</i> 20/10/2023	Zupa koperkowa z ryżem -300ml Mintaj pieczony w ziołach - 100g, ziemniaki – 150g, surówka z kiszanej kapusty - 100g, sok – 200ml, baton zbożowy- 100g (1,2,4,5,7)	<i>Piątek</i> 27/10/2023	Zupa szczawiowa z ziemniakami-300ml Miruna w sosie pomidorowym – 120g, kuskus – 150g, papryka do pochrupania – 70g, herbata owocowa– 200ml, mus owocowy – 100g (1,2,3,4,5)

Poniedziałek 30/10/2023	<p>Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami-300ml</p> <p>Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczarkowym (dieta – polędwiczka kurczaka) - 120g, kasza gryczana – 150g, surówka z kapusty- 100g, kompot – 200ml, gruszka– 100g</p> <p>(1,2,5)</p>	<p><u>Lista alergenów:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 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 – 20230 – E – 20237) 13- łubin i produkty pochodne 14- mięczaki i produkty pochodne
Wtorek 31/10/2023	<p>Zupa pomidorowa z ryżem -300ml</p> <p>Kotlet de volaille - 160g, ziemniaki – 150g, surówka z pomidora ze szczypiorkiem - 100g, woda z miętą i cytryną – 200ml, jabłko- 120g</p> <p>(1,2,3,5)</p>	

22 dni x 6,50 zł = 143 zł proszę wpłacać w nieprzekraczalnym terminie do

30 września 2023r. na konto:

37 1030 1508 0000 0005 5038 8073

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