

STYCZEŃ TYDZIEŃ III 16.01.2023- 20.01.2023

JADŁOSPIS PODSTAWOWY SZKOŁA PODSTAWOWA NUMER 4



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
OBIAD	Zupa barszcz biały i ziemniakami i majerankiem (1,9)	250 ml	Zupa kapuśniak z kapusty mieszanej z kiełbaska 93 % mięsa i ziemniakami z natka pietruszki (1,6,9,10)	250 ml	Zupa z kalafiorowa z zielonym groszkiem i kaszą jaglaną z koperkiem (9)	250 ml	Zupa cebulowo -serowa (ser mozzarella) z ziemniakami posypana natka pietruszki (7,9)	250 ml	Zupa krem z pomidorów z grzankami własnego wyrobu (1,9)	250 ml
	Leczo z mięsem wieprzowym w kawałkach z cukinia papryką z pomidorami (1)	140 g	Ryż z jabłkami i cynamonem posypany orzechami (5,8)	250 g	Stripsy drobiowe panierowane z dodatkiem płatków kukurydzianych (1,3)	90 g	Pulpet wieprzowy z pieczarkami i cebulką w sosie własnym (1,3)	90 g /50 ml	Filet z Miruny panierowany w sezamie (1,3,4,11)	90 g
	Makaron z mąki durum (1,3)	130 g	Polewa truskawkowa na jogurcie naturalnym (7)	50 ml	Ziemniaki puree z kurkumą (7)	130 g	Kasza bulgur (1)	130 g	Ziemniaki puree z koperkiem (7)	130 g
	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą ogórkiem z sosem winegret (10)	60 g	Marchewka tarta z sokiem z cytryny	60 g	Mizeria z rzodkwi białej i ogórka z jogurtem (7)	100 g	Buraczki lekko chrzanowe	100 g	Surówka z kapusty kiszonej z porem i marchewką z oliwą (10)	100 g
	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml
	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g	Owoc sezonowy	1 szt./100 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w Jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupki i produkty pochodne, 3.Jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i slarczany, 13. łublin i produkty pochodne, 14. Młczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miklas
Dietetyk kliniczny

STYCZEŃ TYDZIEŃ VI 23.01.2023- 27.01.2023

JADŁOSPIS PODSTAWOWY SZKOŁA PODSTAWOWA NUMER 4



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
OBIAD	Zupa ogórkowa zabelana z ziemniakami (7,9,10)	250 ml	Domowy rosół z kluseczkami z lubczykiem i natka pietruszki (1,3,9)	250 ml	Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami i koperkiem (9)	250 ml	Zupa pieczarkowa zabelana z makaronem z maki durum i natka pietruszki (1,3,7,9)	250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ryżem parabolicznym i pomidorami (9)	250 ml
	Kurczak z brokułem w sosie śmietanowo - serowym (1,7)	140 g	Kotlet pożarski mielony z mięsa mieszanego wieprzowo- drobiowego z cebulką i marchewką (1,3)	90 g	Schab pieczony w sosie pieczeniowym (1)	90 g/ 50 ml	Ryba Mintaj w chrupiącej panierce (1,3,4)	90 g	Naleśniki z serem waniliowym - wyrób własny wersja pieczona (1,3,7)	2 szt.
	Makaron penne z maki durum (1,3)	130 g	Ziemniaki puree z koperkiem (7)	130 g	Kasza gryczana	130 g	Ziemniaki puree z koperkiem (7)	130 g	Polewa z owoców leśnych na jogurcie (porzeczka czarna i czerwona, truskawka) (7)	80 ml
	Surówka z kapusty białej papryki z oliwą	60 g	Surówka z kapusty pekińskiej z porem i kukurydzą sos jogurtowo-majonezowy (3,7,10)	60 g	Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką cebulką i oliwą (10)	100 g	Surówka z kapusty kiszzonej z papryką cebulką i oliwą (10)	100 g	Surówka marchew jabłko z sokiem z cytryny posypane płatkami migdałów (8)	60 g
	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml	Kompot z owoców sezonowych	200 ml
	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Dominika Miłkás
 Dietetyk kliniczny