

# Jadłospis dla Szkoły Podstawowej Im. Orła Białego w Raszówce

| Data                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                     | Wykaz składników                                                                                                                      | gramatura                         | alergeny                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Poniedziałek<br>01.11.2021                                                                                                      | <b>WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH</b>                                                                                                                |                                                                                                                                       |                                   |                                                     |
| Wtorek<br>02.11.2021                                                                                                            | Żurek z jajkiem na wywarze drobiowym zabieleny z natką pietruszki.                                                                        | Żur w butelce, kurczak tuszka, śmietana, warzywa korzenne, przyprawy.                                                                 | 300ml                             | Seler, śmietana z mleka.                            |
|                                                                                                                                 | Makaron penne w sosie pomidorowym z kurczakiem, deser-owoc, kompot z czarnej porzeczki.                                                   | Makaron, pomidory w puszcze, filet z kurczaka, przyprawy, warzywa korzenne,                                                           | 170g+60g<br>100g<br>250ml         | seler                                               |
| Środa<br>03.11.2021                                                                                                             | Zupa krem z brokuła i kalafiora na wywarze drobiowym z natką pietruszki.                                                                  | Kurczak tuszka, brokuł, kalafior, przyprawy, warzywa korzenne, śmietana.                                                              | 300ml                             | Seler, śmietana z mleka                             |
|                                                                                                                                 | Kotlet mielony z mięsa wieprzowego, ziemniaki z koperkiem, surówka z rzodkwi białej, marchewki z jogurtem naturalnym, herbatka miętowa.   | Jaja, bułka tarta, mięso wieprzowe z łopatki, cebula, czosnek, olej rzepakowy, rzodkiew, marchew, jogurt naturalny, przyprawy,        | 110g<br>200g<br>130g<br>250ml     | Jaja kurze, gluten pszenny, jogurt z mleka,         |
| Czwartek<br>04.11.2021                                                                                                          | Zupa grochowa na wywarze mięsnym.                                                                                                         | Mięso wieprzowe, groch łuskany, przyprawy, warzywa korzenne,                                                                          | 300ml                             | seler                                               |
|                                                                                                                                 | Pulpeciki rybne w sosie śmietankowo-ziółowym, ryż na sypko, surówka coleslaw z kapusty czerwonej z prażonym słonecznikiem, kompot z wiśni | Ryba morszczuk, jaja, śmietana, kasza manna, ryż biały, tłuszcz roślinny, kapusta czerwona, marchew, słonecznik, sok z cytryny, miód, | 110g+60g<br>150g<br>130g<br>250ml | Ryba, jaja kurze, gluten pszenny, śmietana z mleka, |
| Piątek<br>05.11.2021                                                                                                            | Zupa gulaszowa z szynki wieprzowej z papryką i pomidorami.                                                                                | Szynka wieprzowa, przyprawy, warzywa korzenne, papryka czerwona, pomidory, koncentrat pomidorowy,                                     | 300ml                             | seler                                               |
|                                                                                                                                 | Naleśniki z serem i musem jabłkowym, marchew do chrupania, kompot owocowy.                                                                | Mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg biały, jabłka, olej rzepakowy,                                                                      | 80g+40g+40g<br>100g<br>250ml      | Serwatka z mleka, mleko, jaja kurze,                |
| Jadłospis sporządzony zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 24 czerwca 2015 roku i po zmianie z dnia 26 lipca 2016. |                                                                                                                                           |                                                                                                                                       |                                   |                                                     |