

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej Im. Orła Białego w Raszówce

Data	Obiad	Wykaz składników	gramatura	alergeny
Poniedziałek 17.01.2022	Zupa ogórkowa na wywarze drobiowym zabieleną z natką pietruszki.	Kurczak tuszka, warzywa korzenne, ogórki kiszane, śmietana, przyprawy,	300ml	Seler, śmietana z mleka,
	Spaghetti bolognese z warzywami, deser-owoc, kompot owocowy.	Makaron, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, mięso wieprzowe, przyprawy, warzywa korzenne,	270g 100g 250ml	Gluten pszenny,
Wtorek 18.01.2022	Zupa z soczewicy czerwonej na wywarze drobiowym z natką pietruszki zabieleną.	Kurczak tuszka, soczewica suszona, śmietana, przyprawy, warzywa korzenne,	300ml	Seler, śmietana z mleka.
	Kotlet drobiowy, ziemniaki z koprem zielonym, surówka z kalarepy i marchwi z jogurtem naturalnym, herbata owocowa.	Filet drobiowy, bułka tarta, olej rzepakowy, przyprawy, jaja, jogurt naturalny, kalarepa, marchew,	110g 200g 130g 250ml	Gluten pszenny, jaja kurze, jogurt z mleka,
Środa 19.01.2022	Zupa grochowa na wywarze mięsnym.	Łopatką wieprzową, przyprawy, warzywa korzenne, groch łuskany,	300ml	Seler,
	Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym, kasza pęczak na sypko, surówka z kapusty czerwonej i słonecznika, lemoniada cytrynowa.	Mięso wieprzowe, jaja, przyprawy, mleko, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, bułka tarta, mąka pszenna, kapusta, słonecznik łuskany, cytryna, tłuszcz roślinny,	110g 60g 80g 130g 250ml	Jaja kurze, gluten pszenny, mleko,
Czwartek 20.01.2022	Zupa koperkowa na wywarze drobiowym z natką pietruszki.	Kurczak tuszka, przyprawy, warzywa korzenne, koper zielony,	300ml	Seler,
	Filet rybny panierowany, ziemniaki z koprem zielonym, surówka z kapusty kiszonej i marchwi, herbata miętowa.	Morszczuk, jaja kurze, mąka pszenna, olej rzepakowy, przyprawy, kapusta kiszona, marchew, zielenina,	110g 200g 130g 250ml	Jaja kurze, gluten pszenny, ryba,
Piątek 21.01.2022	Zupa pomidorowa ryżem na wywarze drobiowym zabieleną.	Kurczak tuszka, ryż, koncentrat pomidorowy, warzywa korzenne, przyprawy, śmietana,	300ml	Seler, śmietana z mleka,
	Kopytka, sos pieczarkowy, surówka wielowarzywna, kompot owocowy.	Mąka pszenna, jaja, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, kapusta pekińska, ogórek kiszony, szczypiorek, marchewka, nać pietruszki, papryka.	200g 60g 130g 250ml	Jaja kurze, gluten pszenny,
Jadłospis sporządzony zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 24 czerwca 2015 roku i po zmianie z dnia 26 lipca 2016.				