



TYGODNIOWY JADŁOSPIS DLA DZIECI

w wieku szkolnym

Kolorem pomarańczowym są zaznaczone alergeny

DZIEŃ	OBIAD 30% energii
Poniedziałek 02.10.2023 r.	• Zupa gulaszowa z mięsem wieprzowym (100 g mięsa), ziemniakami i warzywami (marchew, seler, papryka, pieczarki, pomidory, fasola, kukurydza) 400 ml (1,7,9,B) • Chleb pełnoziarnisty 100 g (1) • Sok bez dodatku cukru, 100% owoców 200 ml
Wtorek 03.10.2023 r.	• Kasza gryczana 200 g • Pieczony kotlet mielony 110 g z sosem pieczarkowym na bazie jogurtu 100g (1,3,7,B) • Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200 g (B) • Sok bez dodatku cukru, 100% owoców 200 ml
Środa 04.10.2023 r.	• Makaron z indykiem w sosie szpinakowo - jogurtowo-śmietanowym 550g (1,3,7,9,B) • Sok bez dodatku cukru, 100% owoców 200 ml
Czwartek 05.10.2023 r.	• Kasza jęczmienna 200 g (1) • Grillowana pierś z kurczaka 150 g (B) w sosie serowym na bazie jogurtu 100g (1,7,B) • Surówka ze świeżych warzyw (sałata, pomidor, ogórek) z olejem rzepakowym 200 g (B) • Sok bez dodatku cukru, 100% owoców 200 ml
Piątek 06.10.2023 r.	• Ryż z groszkiem i warzywami gotowanymi na parze 400 g (9,B) • Kotlet rybny (smażony) 150 g (1,3,4,6,7,10,14,B) • Sok bez dodatku cukru, 100% owoców 200 ml

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 alergię lub reakcje nietolerancji takie jak:

1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki 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. Mięczaki i produkty pochodne. A- PRODUKTY WĘDLINIARSKIE, które mogą zawierać: gluten, mleko z laktozą, jaja, orzeszki ziemne, seler gorczycę, nasiona sezamu B-PRZYPRAWY, które mogą zawierać: gluten, mleko z laktozą, jaja, orzeszki ziemne, seler gorczycę, nasiona sezamu.



TYGODNIOWY JADŁOSPIS DLA DZIECI

w wieku szkolnym

Kolorem pomarańczowym są zaznaczone alergeny

DZIEŃ	OBIAD 30% energii
Poniedziałek 09.10.2023 r.	• Zupa żurek z białą kielbasą, ziemniakami i jajkiem (90g mięsa) 400 ml (1,3,7,9,B,A) • Chleb pełnoziarnisty 100 g (1) • Sok bez dodatku cukru, 100% owoców 200 ml
Wtorek 10.10.2023 r.	• Frytki pieczone 200 g (9,B) • Antrykot z kurczaka (smażony) 150 g (1,3,7,B) • Ketchup bez dodatku cukru 20 g (7) • Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 200 g (B) • Sok bez dodatku cukru, 100% owoców 200 ml
Środa 11.10.2023 r.	• Kasza gryczana 200 g • Pieczeń ze schabu 110 g (1,3,7,B) w sosie pieczarkowym na bazie jogurtu 100g (1,3,7,B) • Surówka z pekińskiej kapusty z kukurydzą i olejem rzepakowym 200 g • Sok bez dodatku cukru, 100% owoców 200 ml
Czwartek 12.10.2023 r.	• Sałatka z kurczaka: Grzanki ziołowe z masłem z pieczywa mieszanego (pieczone) 100 g (1,7,B) • Grillowana pierś z kurczaka z ziołami (B) • Świeże warzywa (mix sałat, pomidor, ogórek) 150 g, kukurydza 50 g, fasolka czerwona 30 g • Sos ziołowy na bazie jogurtu naturalnego 100 g (7,B) • Sok bez dodatku cukru, 100% owoców 200 ml
Piątek 13.10.2023 r.	• Ziemniaki z koperkiem 200 g • Kotlet rybny ze szpinakiem (smażony) 150 g (1,3,4,6,7,10,14,B) • Surówka z ogórków kiszonych z olejem rzepakowym 200 g • Sok bez dodatku cukru, 100% owoców 200 ml

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 alergię lub reakcje nietolerancji takie jak:

1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki 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. Mięczaki i produkty pochodne. A- PRODUKTY WĘDLINIARSKIE, które mogą zawierać: gluten, mleko z laktozą, jaja, orzeszki ziemne, seler gorczycę, nasiona sezamu B- PRZYPRAWY, które mogą zawierać: gluten, mleko z laktozą, jaja, orzeszki ziemne, seler gorczycę, nasiona sezamu.