

JADŁOSPIS



Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 19.10.2020	Pieczyno mieszane: chleb pszenno¹-żytni¹ , chleb IG (zawiera pszenicę¹, żyto¹, owies¹), chleb orkiszowy¹ (zawiera pszenicę¹, żyto¹, jęczmień¹, owies¹, soję⁶, sezam¹¹) z masłem (z mleka⁷) i twarogiem (z mleka⁷) pomidorowym, kakao (zawiera mleko⁷ 2%), herbata z miodem i cytryną	Risotto z filetem z kurczaka i kolorową papryką (zawiera mleko⁷, seler⁹, gorczycę¹⁰), kompot owocowy	Wafel ryżowy z polewą malinową 24g (zawiera mleko⁷, soję⁶)
Wtorek 20.10.2020	Pieczyno mieszane: chleb pszenno¹-żytni¹ , chleb IG (zawiera pszenicę¹, żyto¹, owies¹), chleb orkiszowy¹ (zawiera pszenicę¹, żyto¹, jęczmień¹, owies¹, soję⁶, sezam¹¹) z masłem (z mleka⁷), szynką wieprzową i świeżą papryką mieszaną, kawa zbożowa (zawiera żyto¹, jęczmień¹) na mleku⁷ 2%, herbata z miodem i cytryną	Zupa grochowa na wywarze mięsno-warzywnym (zawiera pszenicę¹, seler⁹, gorczycę¹⁰) z ziemniakami, chleb pszenno¹-żytni¹ , jabłko	Bułka półśłodka z serem (zawiera pszenicę¹, mleko⁷)
Środa 21.10.2020	Płatki owsiane¹ na mleku⁷ 2% z suszonymi owocami (zawiera dwutlenek siarki¹²), bułka pszenna¹ z masłem (z mleka⁷), herbata z miodem i cytryną	Pulpet pożarski w sosie serowo-śmietanowym (zawiera pszenicę¹, jaja³, mleko⁷, seler⁹, gorczycę¹⁰), ziemniaki, fasolka szparagowa (zawiera mleko⁷, seler⁹, gorczycę¹⁰), kompot owocowy	Chrupki kukurydziane bananowe 15g
Czwartek 22.10.2020	Pieczyno mieszane: chleb pszenno¹-żytni¹ , chleb IG (zawiera pszenicę¹, żyto¹, owies¹), chleb orkiszowy¹ (zawiera pszenicę¹, żyto¹, jęczmień¹, owies¹, soję⁶, sezam¹¹) z masłem (z mleka⁷), serem żółtym (z mleka⁷), pomidorem i świeżym szczypiorkiem, kakao (zawiera mleko⁷ 2%), herbata z miodem i cytryną	Krupnik z kaszą jęczmienną¹ na wywarze mięsno-warzywnym (zawiera seler⁹), chleb IG (zawiera pszenicę¹, żyto¹, owies¹), świeża marchew	Bułka półśłodka z jagodami (zawiera pszenicę¹, mleko⁷)
Piątek 23.10.2020	Pieczyno mieszane: chleb pszenno¹-żytni¹ , chleb IG (zawiera pszenicę¹, żyto¹, owies¹), chleb orkiszowy¹ (zawiera pszenicę¹, żyto¹, jęczmień¹, owies¹, soję⁶, sezam¹¹) z masłem (z mleka⁷), jajecznica (z jaj³) ze świeżym szczypiorkiem, kawa zbożowa (zawiera żyto¹, jęczmień¹) na mleku⁷ 2%, herbata z miodem i cytryną	Makaron (z pszenicy¹) ze szpinakiem i tuńczykiem⁴ (zawiera mleko⁷, seler⁹), kompot owocowy	Wafel ryżowy z amarantusem 15g

Poniedziałek 26.10.2020	Pieczyno mieszane: chleb pszenno ¹ - żytni ¹ , chleb IG (zawiera pszenicę ¹ , żyto ¹ , owies ¹), chleb orkiszowy ¹ (zawiera pszenicę ¹ , żyto ¹ , jęczmień ¹ , owies ¹ , soję ⁶ , sezam ¹¹) z masłem (z mleka ⁷), serem mozzarella (z mleka ⁷), rzodkiewką i świeżą papryką, kakao (z mleka ⁷), herbata z miodem i cytryną	Filet z indyka w ziołach (zawiera pszenicę ¹ , mleko ⁷ , seler ⁹ , gorczycę ¹⁰), mix kasz (jęczmienna ¹ , gryczana), surówka z czerwonej kapusty, kompot owocowy	Jogurt naturalny 200g (zawiera mleko ⁷)
Wtorek 27.10.2020	Pieczyno mieszane: chleb pszenno ¹ - żytni ¹ , chleb IG (zawiera pszenicę ¹ , żyto ¹ , owies ¹), chleb orkiszowy ¹ (zawiera pszenicę ¹ , żyto ¹ , jęczmień ¹ , owies ¹ , soję ⁶ , sezam ¹¹) z masłem (z mleka ⁷), wędliną drobiową i kiszonym ogórkiem, kawa zbożowa (zawiera żyto ¹ , jęczmień ¹) na mleku ⁷ 2%, herbata z miodem i cytryną	Zupa cebulowa na wywarze mięsno-warzywnym (zawiera mleko ⁷ , seler ⁹ , gorczycę ¹⁰), pieczywo mieszane: chleb pszenno ¹ - żytni ¹ , chleb IG (zawiera pszenicę ¹ , żyto ¹ , owies ¹), chleb orkiszowy ¹ (zawiera pszenicę ¹ , żyto ¹ , jęczmień ¹ , owies ¹ , soję ⁶ , sezam ¹¹), świeża papryka	Baton owsiany ¹ z żurawiną 40g
Środa 28.10.2020	Kasza jaglana na mleku ⁷ z jabłkiem i cynamonem, bułka pszenna ¹ z masłem (z mleka ⁷), kakao (zawiera mleko ⁷ 2%), herbata z miodem i cytryną	Łazanki z kapustą kiszoną i mięsem (zawiera pszenicę ¹ , seler ⁹ , gorczycę ¹⁰), kompot owocowy	Bułka półslodka z jabłkiem (zawiera pszenicę ¹ , mleko ⁷)
Czwartek 29.10.2020	Pieczyno mieszane: chleb pszenno ¹ - żytni ¹ , chleb IG (zawiera pszenicę ¹ , żyto ¹ , owies ¹), chleb orkiszowy ¹ (zawiera pszenicę ¹ , żyto ¹ , jęczmień ¹ , owies ¹ , soję ⁶ , sezam ¹¹) z masłem (z mleka ⁷), jajkiem ³ , rzodkiewką i zieloną sałatą, kawa zbożowa (zawiera żyto ¹ , jęczmień ¹) na mleku ⁷ 2%, herbata z miodem i cytryną	Ryż na rosół (zawiera seler ⁹), chleb IG (zawiera pszenicę ¹ , żyto ¹ , owies ¹), banan	Rogaliki półslodkie z nadzieniem owocowym (zawiera pszenicę ¹ , mleko ⁷)
Piątek 30.10.2020	Kasza manna (z pszenicy ¹) na mleku ⁷ 2%, bułka pszenna ¹ z masłem (z mleka ⁷), herbata z miodem i cytryną	Dorsz ⁴ smażony (zawiera pszenicę ¹ , jaja ³ , seler ⁹), ziemniaki, surówka z seler ⁹ i jabłka, kompot owocowy	Bułka parka (zawiera pszenicę ¹ , mleko ⁷)

Alergeny: 1-gluten, 3-jaja, 4-ryby, 6- nasiona soi, 7-mleko, 9-seler, 10-gorczyca, 11- nasiona sezamu, 12 - dwutlenek siarki

Dla dzieci z alergią zamiennie po uzgodnieniu:

Mleko 2% świeże / Napój **sojowy**⁶ z wapniem

Dżem truskawkowy / dżem wiśniowy, malinowy, z owocami leśnymi

Herbata z miodem i cytryną / herbata z miodem

Kompot owocowy bez truskawek

Makaron (z **pszenicy**¹) z serem (z **mleka**⁷) / Makaron (z **pszenicy**¹) z dżemem

W potrawach przyrządzanych przez stołówkę szkolną uwzględniono także eliminację śmietany (zawiera **mleko**⁷) oraz innych produktów przygotowywanych na bazie **mleka**⁷