

JADŁOSPIS DEKADOWY- 09. 03. 2020 r. – 20. 03. 2020 r.

UWAGA! Szkoła zastrzega sobie zmianę jadłospisu ze względów organizacyjnych.

Dzień	Śniadanie	Obiad
<p>Poniedziałek 09. 03. 2020 r.</p>	<p>Kawa zbożowa, herbata z cytryną, chleb żytni, bułka wiejska z masłem śmietankowym. Do wyboru: polędwica sopocka, serek wiejski z rzodkiewką, jajko w plastrach ze szczypiorkiem, sałata, pomidor z mozzarellą, świeżą bazylią, kielki słonecznika. Alergeny: 1,2,3,5,6,7</p>	<p>zupa: z fasoli szparagowej z ziemniakami, zabieleną ze świeżą natką pietruszki II danie: bitka schabowa w sosie, kasza jęczmienna. Dodatki do obiadu: surówka z kapusty pekińskiej z dresingiem jogurtowym, surówka z buraczków i jabłka, ogórek kwaszony. Kompot z wieloowocowy. Owocowa przekąska: jabłko, gruszka, winogrono ciemne, banan, truskawki. Alergeny: 1,2,5,6,7</p>
<p>Wtorek 10. 03. 2020 r.</p>	<p>Zupa mleczna- płatki ryżowe z gruszką kandyzowaną, herbata pomarańczowa z mango, chleb orkiszowy, bułka kajzerka z masłem śmietankowym. Do wyboru: szynka wiejska chuda, ser żółty, sałata, rzodkiewka, ogórek świeży, papryka żółta. Alergeny: 1,2,5,6,7</p>	<p>zupa: barszcz ukraiński z warzyw świeżych z dodatkiem fasoli białej, zabieleny II danie: kotlecik drobiowy- mielony, ziemniaki tłuczone z koperkiem. Dodatek do wyboru: mix salat z rukolą, pomidorkami cherry, sosem vinegret , marchew z groszkiem i maselkiem. Kompot truskawkowy. Zdrowa przekąska: pomarańcza, kiwi, jabłko, gruszka, rzodkiewka, marchew słupki, orzechy włoskie. Alergeny: 1,2,3,5,6,7,10</p>
<p>Środa 11.03.2020r.</p>	<p>Kakao naturalne, herbata o smaku owoców lasu, rogal maślany, chleb gryczany z masłem śmietankowym. Do wyboru: kielbasa żywiecka, ser biały, dżem niskosłodzony brzoskwiniowy, sałata, pomidor, ogórek świeży, papryka czerwona. Deser: szarlotka w pucharku z bitą śmietaną, wiórkami czekolady, chipsem jabłkowym, pomarańczą i świeżą miętą. Alergeny: 1,2,3,5,6,7</p>	<p>zupa: zacierkowa z ziemniakami II danie: filet z ryby (miruna) zapiekany w warzywach, ziemniaki ze szczypiorkiem. Dodatek do wyboru: włoszczyzna duszona z koncentratem pomidorowym, surówka z kapusty kiszzonej, szczypiorkiem. Woda z cytryną, limonką, świeżą miętą. Alergeny: 1,2,3,4,6,7</p>
<p>Czwartek 12.03.2020r.</p>	<p>Zupa mleczna- płatki jęczmienne, herbata malinowa, bułka z pestkami dyni, chleb pszenno- żytni z masłem śmietankowym. Do wyboru: schab z liściem, serek almette-naturalny, sałata, pomidorki koktajlowe, ogórek kwaszony, papryka żółta. Alergeny: 1,2,3, 5,6,7</p>	<p>zupa: rosół drobiowo- wołowy z makaronem, włoszczyzną, liściem lubczyku II danie: pączki drobiowe pieczone w ziołach i miodzie, ryż brązowy. Dodatek do wyboru: sałatka wiosenna z sałaty lodowej/ masłowej z rzodkiewką, sosem jogurtowo- musztardowym lub pomidor malinowy z mozzarellą, świeżą bazylią, czarnuszką Sok 100% pomarańczowy. Moc witamin: koktajl bananowo- truskawkowy. Alergeny: 1,2,3,6,7</p>
<p>Piątek 13.03.2020r.</p>	<p>Kawa mleczna, herbata porzeczkowa, pieczywo mieszane z masłem śmietankowym. Do wyboru: szynka gotowana, ryba wędzona, kabanos drobiowy, sałata, papryka żółta, pomidor, ogórek konserwowy. Alergeny: 1,2,4,5,6,7</p>	<p>zupa: barszcz biały z jajkiem, ziemniakami/ chleb wieloziarnisty II danie: racuchy drożdżowe z owocami i musami owocowymi. Herbata z cytryną/ kakao. Szwedzki stół: mandarynka, pomarańcza, kiwi, melon, gruszka, jabłko, winogrono czerwone, mus wiśniowy, mus waniliowy. Alergeny: 1,2,3,5,6,7</p>

Dzień	Śniadanie	Obiad
Poniedziałek 16.03.2020r W RAMACH PROJEKTU „POZNAJEMY RÓŻNE KRAJE”- MEKSYK ZAJĘCIA KULINARNE W NASZEJ STOŁÓWCE GR. 0B DO WYKONANIA - TORTILLA MEKSYKAŃSKA NA ZIMNO	Kawa inka, herbata miętowa, chleb pszenny, bułka grahamka z masłem śmietankowym. Do wyboru: polędwica drobiowa, twaróg z szczypiorkiem/ rzodkiewką, sałata masłowa, ogórek świeży, papryka żółta. Alergeny: 1,2,5,6,7	zupa: krupnik z kaszy jęczmiennej/ świeża natka pietruszki II danie: pulpety w sosie pomidorowym, ziemniaki z koperkiem. Dodatek do wyboru: surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, świeżym ogórkiem, cebulą czerwoną, dresingiem jogurtowo- zielonym lub ogórek konserwowy. Kompot z porzeczki czarnej, aronii, malin, śliwek. Owocowa przekąska: ananas, winogrono ciemne, melon, jabłko, truskawki. Alergeny: 1,2,3,5,6,7
Wtorek 17.03.2020r. W RAMACH PROJEKTU „POZNAJEMY RÓŻNE KRAJE”- MEKSYK ZAJĘCIA KULINARNE W NASZEJ STOŁÓWCE GR. 0C DO WYKONANIA - TORTILLA MEKSYKAŃSKA NA ZIMNO	Zupa mleczna- zacierki na mleku, herbata cytrynowa, chleb razowy, bułka wrocławska z masłem śmietankowym. Do wyboru: kielbasa krakowska podsuszana, ser żółty, sałata, pomidor, rzodkiewka. Deser: galaretki wiśniowa, jogurt naturalny, mus z kiwi posypyany płatkami migdałowymi. Alergeny: 1,2,3,5,6,7	zupa: brokułowa, zabieleniana II danie: gulasz z szynki z zapiekaną papryką i cebulą, kaszotto z kaszy gryczanej/ pęczak. Dodatek do wyboru: buraczki z jabłkiem, ogórek kwaszony, mini marchewki, fasola szparagowa, kalafior. Kompot z porzeczki czarnej i truskawek. Zdrowy talerz: jabłko, pomarańcza, marchew szypki, czekolada gorzka, mus truskawkowy z listkiem świeżej mięty Alergeny: 1,2,5,6,7,10
Środa 18.03.2020r. W RAMACH PROJEKTU „POZNAJEMY RÓŻNE KRAJE”- MEKSYK ZAJĘCIA KULINARNE W NASZEJ STOŁÓWCE GR. 0A DO WYKONANIA - TORTILLA MEKSYKAŃSKA NA ZIMNO	Mleko na ciepło, herbata lipowa, bułka wiejska, chleb orkiszowy z masłem śmietankowym. Do wyboru: parówki z szynki na ciepło z ketchupem, szynka z indyka, miód naturalny, sałata, ogórek świeży papryka kolorowa. Alergeny: 1,2,5,6,7	zupa: ogórkowa z ziemniakami, świeżym koperkiem II danie: krokiety kebabowe z mięsem drobiowym i warzywami. Dodatek do wyboru: sałatka caprese z sałaty lodowej, pomidorów malinowych, z sosem jogurtowo- czosnkowym, mozzarellą lub ogórek szklarniowy z kolorową papryką. Kompot wiśniowy. Alergeny: 1,2,3,5,6,7
Czwartek 19.03.2020r.	Kawa inka, herbata z cytryną, kajzerka, chleb słonecznikowy z masłem śmietankowym. Do wyboru: jajecznica na maśle ze szczypiorkiem, kielbasa szynkowa, sałata, pomidor koktajlowy z suszoną bazylią, rzodkiewka. Deser: mus waniliowy, świeże maliny, plastry kiwi, wiórki czekolady. Alergeny: 1,2,3,5,6,7	zupa: pomidorowa z ryżem białym II danie: paluszki rybne, ziemniaki ze szczypiorkiem. Dodatek do wyboru: surówka z kapusty kiszzonej lub brokuły. Woda z cytryną, limonką, świeżą mięta. Zdowa przekąska: jabłka, gruszki, marchewka do pochrupania, papryka kolorowa, winogrono ciemne, arbuzy. Alergeny: 1,2,3,4,6,7
Piątek 20.03.2020r.	Zupa mleczna- płatki kukurydziane, herbata o smaku owoców sadu, chleb baltonowski z masłem śmietankowym. Do wyboru: ser biały, polędwica sopocka, sałata, pomidor, ogórek świeży, kielki rzodkiewki. Alergeny: 1,2,5,6,7,8	zupa: kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami II danie: kluski leniwe z serem twarogowym, masłem, bułeczką. Dodatek do wyboru: surówka z marchewki, brzoskwinia z płatkami migdałów. Kompot z porzeczki czarnej i jabłek. Owocowa przekąska: ananas, melon żółty, kiwi, pomarańcza. Alergeny: 1,2,3,5,6,7

INTENDENT- Bogumiła Bogdańska
SZEF KUCHNI- Sylwia Ślaska



SMACZNEGO!

**INFORMACJA O ALERGENACH POWODUJĄCYCH NIETOLERANCJE POKARMOWE
ZGODNE Z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR
1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011r. W SPRAWIE PRZEKAZYWANIA
KONSUMENTOM INFORMACJI NA TEMAT ŻYWNOŚCI.**

DROGI RODZICU (OPIEKUNIE)!

W naszej kuchni używane są produkty zawierające alergeny pokarmowe i produkty powodujące nietolerancje pokarmowe, w tym produkty zawierające „ŚLADOWE ILOŚCI ALERGENÓW” lub „MOGĄCE ZAWIERAĆ ALERGENY” wymienione poniżej:

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe) i produkty pochodne
2. Mleko i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Soja i produkty pochodne
6. Seler zwyczajny i produkty pochodne
7. Gorczyca i produkty pochodne
8. Nasiona sezamu i produkty pochodne
9. Skorupiaki oraz produkty pochodne- brak
10. Orzechy tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe oraz produkty pochodne
11. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂.
12. Łubin i produkty pochodne.
13. Orzeszki ziemne (archaidowe) i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.