

Dzień tygodnia	Obiad	Wartość odżywcza w porcji w (~)
<p>Warzywny Poniedziałek</p> 	<p>Wiejska z kapusty włoskiej 250ml (włoszczyzna mr., lub św. (seler), fasola szparagowa mr lub św., kapusta włoska, <u>boczek wędzony 93% mięsa</u>, ziemniaki, koperek, pietruszka zielona, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz mielony, sól morską jodowana)</p> <p>Spaghetti z sosem bolognese z mięsem, ser żółty tarty 260g (<u>łopatka b/k</u>, cebula, koncentrat pomidorowy 30%, <u>mąka pszenna</u>, makaron, <u>ser żółty</u>, czosnek, sól morską jodowana, pieprz mielony, olej rzepakowy)</p> <p>Sok pomarańczowy b/c 170 ml</p>	<p>716Kcal 33Bg 19Tg 106Wg</p>
<p>Tradycyjny Wtorek</p> 	<p>Rosół z makaronem 250ml (marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u>, pietruszka zbieł, <u>skrzydło z indyka</u>, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz mielony, sól morską jodowana, lubczyk, makaron)</p> <p>Ziemniaki z wody z koperkiem 150g (ziemniaki, koperek, sól morską jodowana)</p> <p>Pierś z kurczaka duszona w sosie śmietanowym 80g / 80g (<u>piersz z kurczaka</u>, olej rzepakowy, pieprz mielony, papryka czerwona miel., pietruszka ziel., sól morską, <u>śmietanka pasteryzowana 30%</u>, mąka <u>pszenna</u>.)</p> <p>Marchewka z jabłkiem z dodatkiem jogurtu 80g (marchew, jabłko, <u>jogurt grecki</u>, sól morską jodowana, cukier)</p> <p>Woda z cytryną i świeżą miętą 170ml</p>	<p>515Kcal 34Bg 13Tg 67Wg</p>
<p>Kwaśna Środa</p> 	<p>Ogórkowa zabieleną 250ml (koperek, pietruszka ziel, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz mielony, ogórek kiszony, ziemniaki, włoszczyzna św. lub mr(<u>seler</u>), sól morską jodowana, mleko 2%, masło 83%)</p> <p>Chleb mieszany na maślanie 10g (mąka <u>pszenna</u>, zakwas żytni (mąka żytnia, woda), woda, maślanka(<u>mleko pasteryzowane</u>, <u>białka mleka</u>, bakterie fermentacji mlekowej) płatki ziemniaczane, drożdże, sól)</p> <p>Kasza pęczak na sypko z kurkumą 120g (<u>kasza pęczak</u>, kurkuma, sól morską jodowana)</p> <p>Gulasz z indyka 90g (olej rzepakowy, pieprz mielony, papryka czerwona mielona, <u>mięso z indyka</u>, cebula, sól morską jodowana, mąka <u>pszenna</u>)</p> <p>Kapusta pekińska z rzodkiewką z dodatkiem sosu jogurtowo- majonezowym (kapusta pekińska, pieprz mielony, rzodkiewka, sól morską jodowana, <u>jogurt naturalny 2%</u>, <u>majonez</u>)</p> <p>Herbata owocowo- ziołowa o smaku owocowy raj 170ml (hibiskus, jabłko, aronia, dzika róża, truskawka, jagoda, skórka pomarańczy, skórka cytryny, cukier)</p>	<p>536Kcal 25Bg 9Tg 90Wg</p>
<p>Rybny Czwartek</p> 	<p>Krupnik z ryżem 250ml (koperek, pietruszka ziel, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz mielony, włoszczyzna św. lub mr(<u>seler</u>), sól morską jodowana, ryż, <u>masło 83%</u>)</p> <p>Ziemniaki puree 160g (ziemniaki, <u>mleko 2%</u>, <u>masło 83%</u>, sól morską jodowana)</p> <p>Morszczuk w panierce z pieca 80g (filet z <u>morszczuka</u>, <u>bułka tarta</u>, <u>jajka</u>, olej rzepakowy, pieprz mielony, pieprz cytrynowy, papryka czerwona miel. sól morską jodowana)</p> <p>Sos jogurtowo – czosnkowy 10g (<u>jogurt naturalny 2%</u>, czosnek, sól morską jodowana, pieprz mielony)</p> <p>Kapusta z kiszonej kapusty z marchewką 80g (kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, pieprz mielony, sól morską jodowana)</p> <p>Woda z cytryną i świeżą miętą 170ml</p>	<p>678Kcal 32Bg 33Tg 64Wg</p>
<p>Strączkowo – Słodki Piątek</p> 	<p>Fasolowa 250ml (włoszczyzna mr lub św. (<u>seler</u>), <u>fasola biała</u>, <u>boczek wędzony 93% mięsa</u>, ziemniaki, koperek, pietruszka zielona, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz mielony, pieprz ziołowy, majeranek, sól morską jodowana)</p> <p>Chleb 7 ziaren (mąka <u>pszenna</u>, zakwas żytni (mąka żytnia, woda), woda, maślanka(<u>mleko pasteryzowane</u>, <u>białka mleka</u>, bakterie fermentacji mlekowej) płatki ziemniaczane, drożdże, sól)</p> <p>Świderki z serem białym półtłustym i cynamonem 150/50g (<u>makaron</u>, <u>masło 83%</u>, sól morską jodowana, cukier, cynamon, <u>twaróg półtłusty</u>)</p> <p>Sok jabłkowy b/c 170 ml</p> <p>Banan</p>	<p>714Kcal 26Bg 15Tg 121Wg</p>

Uwagi: Jadłospis może ulec niewielkim zmianom. Jadłospis opracowany zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26.07.2016 r. Alergeny mogące występować w posiłkach są podkreślone (Lista alergenów dostępna na tablicy ogłoszeń oraz na stronie szkoły w zakładce Obiady / Ogłoszenia). Przyprawy mogą zawierać: zboża zawierające gluten, jaja, mleko (łącznie z laktozą) soje, gorczycę, seler, orzeczki ziemne, sezam.

