

**JADŁOSPIS PODSTAWOWY SZKOŁA 84**


	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
OBIAD							Zupa jarzynowa z kalafiejem <b>marchewką zielonym</b> groszkiem z ziemniakami zabelana na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9)	250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem drobnym z <b>mąki durum</b> na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,3,9)	250 ml
							<b>Gulasz strogonoff z mięsem wieprzowym w kawałkach, papryką pieczarkami i cebulką</b> w sosie pieczeniowym z <b>mąką pszenną</b> (1)	140 g	Paluszki rybne z Mintaja panierowane w <b>bułce tartej</b> (1,3,4)	4 szt
							Kasza gryczana	130 g	Ziemniaki puree (7)	130 g
							Talarki ogórka kiszzonego z <b>marchewką i oliwą</b> (10)	60 g	<b>Colesław z czerwonej kapusty</b> (3,10)	100 g
							Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
							<b>Woda mineralna z cytryną</b>	200 ml	<b>Kompot owocowy jabłko</b> agrest	200 ml

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH 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 alergie 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. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  
**Dominika Miklas**  
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK				
OBIAD		Zupa neapolitańska z makaronem z <b>mąki durum</b> i serem mozzarella posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,7,9)	250 ml	Zupa z kaszy pęczak z pieczarkami zabieleną z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,7,9)	250 ml	Delikatna zupa fasolowa z ziemniakami i kielbaską z wysoką zawartością mięsa z natką pietruszki (1,6,9,10)	250 ml	Zupa krem z pieczonej papryki i z ciecierzycą z mlekiem kokosowym podane z grzankami pszennymi na wywarze warzywnym (1,9)	250 ml / 5 g
		Leczo z mięsem wieprzowym w kawałku z cukinią, papryką, cebulką soczewicą w sosie pomidorowym zagęszczonym mąką pszenną [1]	140 g	Nugetsy z kurczaka panierowane w płatkach kukurydzianych z dodatkiem bułki tartej (1,3)	90 g / 4 szt.	Knedle z musem morelowym wyrób w mąki pszennej (1,3,7)	4 szt.	Ryba Mintaj panierowany z bułką tartą i słonecznikiem (1,3,4)	90 g
		Ryż paraboliczny	130 g	Ziemniaki z koperkiem	130 g	Polewa czekoladowa z bananem na jogurcie (7)	50 g	Ziemniaki puree (7)	130 g
		Surówka z kapusty białej z kukurydzą i natką pietruszki z oliwą	60 g	Mizeria z rzodkiewką i jogurtem (7)	100 g	Salatka owocowa ananas gruszka mango z sokiem z cytryny	60 g	Surówka z kapusty kiszzonej z porem z natką pietruszki i z oliwą (10)	100 g
		Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
		Woda mineralna z cytryną	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml	Woda mineralna z cytryną	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml
<small>ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH 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 alergie 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. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.</small>								<small>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  <b>Dominika Miklas</b>          Dietetyk kliniczny</small>	



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK					
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką (9)	250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami i z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa ogórkowa zabelana z ryżem parabolicznym i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9,10)	250 ml	Zupa krem z białych warzyw (kalafior, seler, ciecierzycza, pietruszka, ) z kasza jaglaną natką na wywarze warzywnym posypany grzankami (1,9)	250 ml/ 5 g
	Makaron z mąki durum z kurczakiem brokułem w sosie śmietanowo serowym z mozzarellą zagęszczony mąką pszenną [1,3,7]	270 g	Rumsztyk mielony z mięsa wieprzowego z dodatkiem soczewicy podany z cebulką (1,3)	90 g	Naleśniki z serkiem białym - wyrób własny z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1,3,7)	2 szt.	Bitka wieprzowa w sosie cebulowym na śmietanie zagęszczonym mąką pszenną (1,7)	90 g/ 50 ml	Ryba Mintaj panierowany w sezamie i w bułce tartej (1,3,4,11)	90 g
			Ziemniaki puree (7)	130 g	Polewa mango na bazie jogurtu (7)	80 ml	Kluski śląskie (3)	130 g	Ziemniaki puree (7)	130 g
	Mix sałat, marchewka kukurydza z sosem winegret (10)	60 g	Kapusta z koperkiem z oliwą - na ciepło	100 g	Marchewka tarta z orzechami (5,8)	60 g	Buraczki z porem i oliwą	100 g	Kapusta kiszona z papryką i oliwą (10)	100 g
	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Woda mineralna z cytryną	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml	Woda mineralna z cytryną	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH 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 alergie 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. tubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  
**Dominika Miklas**  
 Dietetyk kliniczny



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
OBIAD	Zupa krem z pora i ziemniaka na wywarze warzywnym z grzankami <b>pszennymi</b> (1,9)	250 ml/ 5 g	Zupa pieczarkowa z makaronem z <b>mąki durum zabieleną z natką pietruszki na wywarze warzywnym</b> (1,3,7,9)	250 ml	Zupa brukselkowa z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	250 ml	<b>Zupa domowy rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z <b>zacierką z mąki durum</b> z lubczykiem</b> (1,3,9)	250 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem ziemniakami zabieleną z koperkiem na wywarze warzywnym (3,7,9)	250 ml
	Delikatny butter chicken - <b>kurczak w kawałku, kalafior papryka, soczewica, cebula w sosie maślano- pomidorowym z mlekiem kokosowym z mąką pszenną</b> (1,7)	140 g	Kotlet schabowy panierowany z dodatkiem sezamu i <b>bułką tartą</b> [1,3,11]	90 g	<b>Pulpeciki wieprzowo- wołowe z dodatkiem soi w sosie śmietanowo ziołowym zagęszczonym mąką pszenną</b> (1,6,7)	6 szt./ 50 ml	Ryba Mintaj panierowany w <b>bułce tartej</b> [1,3,4]	90 g	<b>Pierogi ruskie - wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej i pełnoziarnistej</b> [1,3,7]	9 szt
	<b>Ryż paraboliczny</b>	130 g	Ziemniaki	130 g	Kasza <b>bulgur</b> (1)	130 g	Ziemniaki puree (7)	130 g	Jogurt naturalny (7)	50 g
	<b>Surówka z kapusty białej z sosem mango</b>	60 g	<b>Rzodkiew biała kukurydza w sosie jogurtowo- majonezowym</b> (3,7,10)	100 g	Buraczki lekko chrzanowe	100 g	Surówka z kapusty kiszzonej z <b>cebulką papryką i z oliwą</b> (10)	100 g	Surówka marchew seler z <b>zielonym groszkiem i oliwą</b> (9)	60 g
	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
	<b>Kompot owocowy jabłko porzeczka</b>	200 ml	<b>Woda mineralna z cytryną</b>	200 ml	<b>Kompot owocowy jabłko agrest</b>	200 ml	<b>Woda mineralna z cytryną</b>	200 ml	<b>Kompot owocowy jabłko agrest</b>	200 ml
	<b>ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH 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 alergie 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. lubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.</b>									<b>OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:</b> <b>Dominika Miklas</b> <b>Dietetyk kliniczny</b>

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK					
OBIAD	Zupa krem ziemniaczano - serowy ( ser mozzarella, ser żółty) z dodatkiem ciecierzycy wywarze warzywnym z natką pietruszki posypana pestkami dyni (7,9)	250 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml	Zupa barszcz biały z jajkiem ziemniakami zabielały na wywarze warzywnym z majerankiem i koperkiem (1,3,7,9)	250 ml	Zupa koperkowa z ryżem parabolicznym zabielały na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Zupa meksykańska z fasolą czerwoną, papryką, pomidorami i kaszą bulgur na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,9)	250 ml
	Makaron penne z mąki durum z kawałkami indyka z pesto bazyliowym i brokułem (1,3,5,7,8)	270 g	Paluszki rybne z Mintaja w bułce tartej (1,3,4)	4 szt.	Gulasz węgierski wieprzowy z papryką pieczarkami i soczewicą zagęszczony mąką pszenną (1)	140 g	Udko pieczone w ziołach	90 g	Pampuchy drożdżowe z truskawką z mąki pszennej (1,3,7)	3 szt.
			Ziemniaki puree (7)	130 g	Kopytka (1,3)	130 g	Ziemniaki	130 g	Polewa brzoskwiniowa na jogurcie (7)	80 g
	Mix sałat, papryką ogórkiem z oliwą	60 g	Surówka z kapusty kiszonej z żurawiną i z oliwą (10)	100 g	Buraczki z oliwą	60 g	Marchew z groszkiem i masłem (7)	100 g	Sałatka ananas jabłko z sosem mango z orzechami (5,8)	60 g
	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g	Owoc sezonowy	1 szt./ 100 g
	Kompot owocowy jabłko porzeczką	200 ml	Woda mineralna z cytryną	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml	Woda mineralna z cytryną	200 ml	Kompot owocowy jabłko agrest	200 ml

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH 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 alergie 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. tubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyższych wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:  
**Dominika Miklas**  
 Dietetyk kliniczny