

JADŁOSPIS 28.10-31.10.2024r.

PONIEDZIAŁEK 28.10.2024 r.

| <i>OBIAD</i> | <i>SKŁADNIKI</i> |
|--------------------------------|---|
| Zupa meksykańska z ziemniakami | woda, łopatka b/k, ziemniaki, cebula, czosnek, papryka czerwona, fasola czerwona z puszki, włoszczyzna mrożona, mieszanka 9-składnikowa, pomidory w puszcze, sól, przyprawa ziołowa do gulaszu, przyprawa „smak natury”, mieszanka przypraw naturalnych w zmiennych proporcjach (pieprz ziarnisty i mielony, listek laurowy, ziele angielskie, lubczyk suszony) |
| Pieczywo mieszane | chleb wiejski(mąka pszenna, mąka żytnia, woda, zakwas żytni, sól, drożdże piekarskie), chleb ziarnisty (naturalny zakwas, woda, mąka żytnia, woda, mąka pszenna, słonecznik, soja nasiona, siemię lniane, płatki żytnie, sól, prażona mąka słodowa pszenna) |
| Jogurt naturalny z truskawkami | truskawki, jogurt naturalny, miód naturalny |
| Alergeny | gluten, jogurt naturalny, seler, truskawki |

WTOREK 29.10.2024 r.

| <i>OBIAD</i> | <i>SKŁADNIKI</i> |
|-------------------------------------|--|
| Kotlet mielony z pieczarką | łopatka b/k, jaja, bułka zwykła, bułka tarta, cebula, czosnek, pieczarki, przyprawa „smak natury”, sól, pieprz mielony, przyprawa ziołowa do wieprzowiny, olej rzepakowy, masło, |
| ziemniaki | ziemniaki, woda, sól |
| Surówka z sałaty lodowej i pomidora | sałata lodowa, pomidory, szczypiorek, musztarda, olej rzepakowy, sok z cytryny, sól, pieprz mielony, miód |
| kompot | mieszanka kompotowa mrożona, cukier, woda |
| Alergeny: | gluten, masło, jaja, gorczyca /musztarda/ |

ŚRODA 30.10.2024r

| OBIAD | SKŁADNIKI |
|---|---|
| Filet z kurczaka w sosie | filet z kurczaka, przyprawa do kurczaka, mąka pszenna, sól, pieprz mielony, cebula, czosnek, przyprawa „smak natury”, olej rzepakowy, |
| Makaron rurka | makaron rurka, woda sól |
| Surówka z kapusty białej, jabłka i pora | kapusta biała, jabłko, por, sól, pieprz mielony, musztarda, sok z cytryny, cukier, olej rzepakowy |
| Woda z cytryną | woda, cytryny |
| Alergeny: | gluten, |
| | |

CZWARTEK 31.10.2024 r.

| OBIAD | SKŁADNIKI |
|--------------|--|
| bigos | kapusta kiszona, boczek wędzony, kiełbasa, kości schabowe, łopatką b/k, przyprawa „smak natury”, sól, pieprz mielony, pieprz ziarnisty, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy |
| ziemniaki | woda, sól, ziemniaki |
| Kompot | woda, mieszanka kompotowa mrożona, cukier |
| Alergeny: | gluten, |

Koszt obiadów w m-cu października wynosi 88 ,00

Stołówka szkolna zastrzega sobie z przyczyn niezależnych zmiany w jadłospisie

Do przygotowywania posiłków używane są przyprawy: pieprz naturalny, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, ziola prowansalskie, papryka słodka, lubczyk, kminek, kwasek cytrynowy oraz naturalne przyprawy do kurczaka, wieprzowiny, gulaszu i ryb. Zgodnie z informacją producenta mogą one zawierać gluten, mleko, jaja, soję, seler i gorczycę.

Jadłospis 04-08.11.2024r.

PONIEDZIAŁEK 04.11.2024 r.

| <i>OBIAD</i> | <i>SKŁADNIKI</i> |
|---|--|
| Zupa pomidorowa na kurczaku z makaronem | woda, kurczak, włoszczyzna mrożona /pietruszka, marchew, seler, por/, sól, przyprawa „smak natury”, mieszanka przypraw naturalnych w zmiennych proporcjach (pieprz ziarnisty i mielony, listek laurowy, ziele angielskie,), nać pietruszki, pomidory w puszcze, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, jogurt naturalny, |
| Racuchy z jabłkami | mąka pszenna, jaja, mleko, woda, cukier waniliowy, soda oczyszczona, sól, olej rzepakowy, jabłka |
| Alergeny: | seler, gluten, jogurt naturalny, jaja, mleko |

WTOREK 05.11.2024 r.

| <i>OBIAD</i> | <i>SKŁADNIKI</i> |
|---|---|
| Gyros z kurczaka z sosem czosnkowym | filet z kurczaka, cebula, czosnek, sól, pieprz mielony, ziołowa przyprawa do kurczaka, przyprawa „smak natury”, zioła prowansalskie, olej rzepakowy, jogurt naturalny, jaja, cytryna, musztarda |
| Ryż biały | ryż biały długoziarnisty, woda, sól |
| Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka zielonego | kapusta pekińska, ogórek zielony, koper, sól, pieprz mielony, musztarda, cytryna, miód, olej rzepakowy |
| Woda z cytryną | woda, cytryna |
| Alergeny: | gluten, jaja, jogurt naturalny, musztarda /gorczyca/ |

ŚRODA 06.11.2024r.

| OBIAD | SKŁADNIKI |
|-------------------------------------|--|
| Pulpet wieprzowy w sosie chrzanowym | łopatka b/k, przyprawa ziołowa do kurczaka, jaja, mąka pszenna, bułka zwykła, przyprawa „smak natury”, sól, pieprz mielony, olej rzepakowy, chrzan |
| Kasza jęczmienna pęczak | kasza pęczak, woda, sól |
| Ogórek kiszony | ogórek kiszony |
| Kompot | mieszanka kompotowa (śliwka, jabłko, agrest, aronia, porzeczka czerwona, wiśnia), woda, cukier |
| Alergeny: | gluten, jaja, masło, jogurt naturalny |
| | |

CZWARTEK 07.11.2024 r.

| OBIAD | SKŁADNIKI |
|------------------------------|---|
| Udko z kurczaka pieczone | udko drobiowe, przyprawa do kurczaka, papryka słodka, przyprawa „smak natury”, olej, sól, pieprz mielony, zioła prowansalskie |
| ziemniaki | ziemniaki, woda, sól |
| Surówka z jabłka i marchewki | jabłka, marchew, kwasek cytrynowy, cukier |
| kompot | mieszanka kompotowa (śliwka, jabłko, agrest, aronia, porzeczka czerwona, wiśnia), woda, cukier |
| Alergeny: | gluten, |
| | |

PIĄTEK 08.11.2024r.

| OBIAD | SKŁADNIKI |
|----------------------------|---|
| Paluchy rybne smażone | filet z miruny, bułka tarta, jaja, mąka pszenna, ziołowa przyprawa do ryb, sól, pieprz mielony, sok z cytryny, olej rzepakowy, przyprawa „smak natury”, |
| Ziemniaki tłuczone | ziemniaki, woda, sól |
| Surówka z kapusty kiszanej | Kapusta kiszona, marchew, jabłka, cukier, sól, pieprz mielony, olej rzepakowy |
| kompot | mieszanka kompotowa (śliwka, jabłko, agrest, aronia, porzeczka czerwona, wiśnia), woda, cukier |
| Alergeny | gluten, jaja, ryby, |
| | |

Koszt obiadów w m-cu listopadzie wynosi 76 ,00

Stołówka szkolna zastrzega sobie z przyczyn niezależnych zmiany w jadłospisie

Do przygotowywania posiłków używane są przyprawy: pieprz naturalny, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, zioła prowansalskie, papryka słodka, lubczyk ,kminek, kwasek cytrynowy oraz naturalne przyprawy do kurczaka, wieprzowiny, gulaszu i ryb. Zgodnie z informacją producenta mogą one zawierać gluten, mleko, jaja, soję, seler i gorczycę.