

SZKOŁA - JADŁOSPIS

14 – 18 STYCZNIA



PONIEDZIAŁEK

Zupa kalafiorowa z makaronem(250 gr)
Gulasz z szyneczki wieprzowej, (100 gr,120 gr), kaszka mazurska 120 gr,150gr) fasolka szparagowa(80 gr, 100 gr)
Kompot z owocami 200 ml

WTOREK

Krupnik z jarzynkami (250 gr)
Kotlet schabowy (100 gr, 120 gr), ziemniaki (120gr, 150 gr) , kapusta zasmażana(80 gr, 100 gr)
Kompot z owocami 200 ml

ŚRODA

Zupa ziemniaczana zabieleniana (250 gr)
Ryż z pieczonymi jabłkami i cynamonem
(250 gr, 320gr)
Kompot z owocami 200 ml

CZWARTEK

Zupa ogórkowa z ryżem(250 gr)
Sznycielek z indyka (80 gr,100 gr), ziemniaki (120gr,150gr), marchewka duszona z groszkiem(80 gr, 100 gr)
Kompot z owocami 200 ml

PIĄTEK

Zupa pomidorowa z makaronem(250 gr)
Paluszki rybne z mintaja(80 gr, 100 gr), ziemniaki (120 gr, 150 gr)
surówka z kapusty kiszonej z marchewką(80 gr, 100 gr)
Kompot z owocami 200 ml

ŻYCZYMY SMACZNEGO !!!

SKŁAD SUROWCÓW I WYKAZ ALERGENÓW DAŃ OBIADOWYCH

PONIEDZIAŁEK

1. Zupa kalafiorowa z makaronem

(wywar z kurczaka, marchewka, kalafior, cebula, pietruszka, seler, masło 82%, mąka pszenna, śmietana 30%,
warzywa suszone, sól, pieprz ziołowy, natka pietruszki)

2. Gulasz z szyneczki wieprzowej, kaszka mazurska, fasolka szparagowa

(szynka wieprzowa, cebula, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, śmietana 30%, mąka pszenna, kasza
mazurska, sól, pieprz, fasolka szparagowa)

kompot z owocami

WTOREK

1. Krupnik z jarzynkami

(wywar z kurczaka i mięsa wołowego, marchewka, pietruszka, cebula, por, kapusta włoska, seler, kasza
mazurska, warzywa suszone, pieprz czarny, sól, natka)

2. Kotlet schabowy, ziemniaki, kapusta zasmażana

(schab wieprzowy, bułka tarta pszenna jajka, mąka pszenna, sól, pieprz, olej rzepakowy, ziemniaki, kapusta
kiszona, liść laurowy, ziele angielskie, cukier, kminek)

kompot z owocami

ŚRODA

1. Zupa ziemniaczana zabieleną

(wywar z kurczaka, marchewka, ziemniaki, pietruszka, seler, cebula, mąka pszenna, śmietana 30%, pieprz
ziołowy, sól, warzywa suszone, zielona cebulka)

2. Ryż z pieczonymi jabłkami i cynamonem

(ryż, jabłka, cukier, cynamon,)

kompot z owocami

CZWARTEK

1. Zupa ogórkowa z ryżem

(wywar z kurczaka, ogórki kiszane, masło 82%, marchewka, cebula, pietruszka, seler, pieprz, sól warzywa
suszone, natka pietruszki, śmietana 30%, ryż,)

2. Sznycelek z indyka, ziemniaki, marchewka duszona z groszkiem

(mięso mielone z udźca z indyka, mąka pszenna, jajka, bułka tarta pszenna, olej rzepakowy, cebula, czosnek,
sól, pieprz, ziemniaki, marchewka, groszek, masło 82%,)

kompot z owocami

PIĄTEK

1. Zupa pomidorowa z makaronem

(wywar z kurczaka, pomidory, masło 82%, koncentrat pomidorowy, marchewka, por, pietruszka, cebula, seler,
śmietana 30% sól, pieprz, warzywa suszone, mąka pszenna)

2. Paluszki rybne z fileta z mintaja, ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej

(filet z mintaja, jajka, mąka pszenna, bułka tarta pszenna, sól, pieprz, ziemniaki, marchewka, kapusta kiszona,
cukier, oliwa z oliwek))

kompot z owocami