

# SZKOŁA JADŁOSPIS

04 – 08 GRUDNIA



## PONIEDZIAŁEK

Krupnik z jarzynkami (250 ml)  
Potrawka z kurczaka z groszkiem (100g/120g),  
kasza bulgur (120g/150g), surówka porowa (80g/100g)  
Kompot z owocami  
klasy 1-3: 712 kcal, klasy 4-8: 888 kcal

## WTOREK

Zupa brokułowa z zacierką (250 ml)  
Kotlet schabowy (80g/100g),  
ziemniaki (120g/150 g), kapusta zasmażana (80g/100g)  
Kompot z owocami  
klasy 1-3: 776 kcal, klasy 4-8: 942 kcal

## SRODA

Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami (250 ml)  
Spaghetti po bolońsku (220g/ 280g)  
Kompot z owocami  
klasy 1-3: 728 kcal, klasy 4-8: 916 kcal

## CZWARTEK

Rosół z makaronem (250ml)  
Pieczone podudzia z kurczaka (80g/100g),  
ziemniaki (120g/150g), kukurydza z masłem (80g/100g)  
Kompot z owocami  
klasy 1-3: 732 kcal, klasy 4-8: 907 kcal

## PIATEK

Zupa pomidorowa z ryżem(250ml)  
Filet z soli w cieście sezamowym (80g/100g),  
ziemniaki pieczone (120g/150g ),  
marchewka duszona z groszkiem (80g/100g)  
Kompot z owocami  
klasy 1-3: 756 kcal, klasy 4-8: 948 kcal

**ŻYCZYMY SMACZNEGO !!!**

## SKŁAD SUROWCÓW I WYKAZ ALERGENÓW DAŃ OBIADOWYCH

### PONIEDZIAŁEK

#### 1. Krupnik z jarzynkami

(wywar z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, por, **seler**, kapusta włoska, **kasza jęczmienna**, sól, pieprz, warzywa suszone, natka pietruszki ,)

#### 2. Potrawka z kurczaka z groszkiem , kaszka bulgur, surówka porowa

(filet z kurczaka , cebula, **mąka pszenna**, **śmietana 30%**, groszek zielony , olej rzepakowy, czosnek, pieprz, sól, liść laurowy, ziele angielskie, papryka mielona, **kaszka bulgur**, kapusta pekińska, pory, **jogurt naturalny**)

### WTOREK

#### 1. Zupa brokułowa z zacierką

(wywar z kurczaka, brokuły, cebula, masło 82%, marchewka, cebula, pietruszka, **seler**, por, pieprz, sól, **mąka pszenna** , **śmietana 30%**, natka)

#### 1. Kotlet schabowy, ziemniaki, kapusta zasmażana

(schab wieprzowy, **mąka pszenna** , **jaja**, **bułka tarta pszenna**, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziemniaki , kapusta kiszona, liść laurowy, cebula, ziele angielskie)

### ŚRODA

#### 1. Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami

(buraki, ocet winny, czosnek, marchewka, pietruszka ,**seler**, cebula, ziemniaki, liść laurowy, liść laurowy, ziele angielskie, , pieprz ziołowy ,sól , **jaja**, **śmietana 30%** **mąka pszenna**)

#### 2. Spaghetti po bolońsku

(mięso wołowo – wieprzowe, **mąka pszenna**, **mleko 2,5%**, przecier pomidorowy, cebula, czosnek, **parmesan**, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, bazylia, oregano)

### CZWARTEK

#### 1. Rosół z makaronem

(wywar z kurczaka i mięsa wołowego, , marchewka, cebula, pietruszka, **seler**, por , pieprz, sól, **mąka pszenna** , natka)

#### 2. Pieczone podudzia z kurczaka , ziemniaki, kukurydza z masełkiem

(udka z kurczaka, papryka mielona, warzywa suszone, czosnek granulowany, olej rzepakowy, ziemniaki, kukurydza ,**masło 82%**, )

### PIĄTEK

#### 1. Zupa pomidorowa z ryżem

(wywar z kurczaka, marchewka, cebula, pietruszka, **seler**, pomidory pelati, koncentrat pomidorowy , ryż, **masło 82%**, , por, pieprz, sól, ryż, **śmietana 30%**, natka)

#### 2. Filet z soli w cieście sezamowym, ziemniaki pieczone , marchewka duszona z groszkiem

(**mąka pszenna**, **filet z soli limandy jaja**, **mąka pszenna**, **sezam** , olej rzepakowy, , zioła prowansalskie,, pieprz , sól ,ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, groszek, **masło 82%**)