

Jadłospis tygodniowy 28.10.2024-08.11.2024

(Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie)

| Data | Obiad | Podwieczorek |
|----------------------------|--|---|
| 28.10.2024 Poniedziałek | Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, marchew, seler , pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z mleka), śmietana (z mleka), przyprawy + chleb wieloziarnisty 30g (z pszenicy) Kluski leniwe z owocami 280g (ser biały (z mleka), mąka pszenna , jaja , cukier waniliowy, cukier, truskawki, jagody, masło (z mleka), jogurt naturalny (z mleka)) Napój herbaciany z owocami 200ml (herbata czarna, miód, cytryna, pomarańcza) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z mleka) + owoc ok. 150g |
| 29.10.2024 Wtorek | Zupa krupnik na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, kasza jęczmienna (z pszenicy), marchew, seler , pietruszka korzeń, por, natka pietruszki, masło (z mleka), przyprawy) Ryż 150g Chilli con carne 180g (łopatka wieprzowa, passata pomidorowa, cebula, czosnek, fasola czerwona, kukurydza, olej rzepakowy, mąka pszenna , pomidory, przyprawy) Kompot porzeczkowy 200ml (porzeczki, cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z mleka) + owoc ok. 150g |
| 30.10.2024 Środa | Zupa rosół na wywarze mięsno-warzywnym 300g (makaron (zawiera pszenica , jaja), marchew, seler , pietruszka korzeń, cebula, por, natka pietruszki, czosnek, porcja rosółowa drobiowa, przyprawy) Ziemniaki 150g (ziemniaki, masło (z mleka), sól) Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych 100g (filet z piersi kurczaka, płatki kukurydziane, mąka pszenna , olej rzepakowy, przyprawy) Surówka z marchewki i jabłka 100g (marchew, jabłko, cytryna, przyprawy) Lemoniada cytrusowa 200ml (cytryna, pomarańcza, mięta świeża, miód) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z mleka) + owoc ok. 150g |
| 31.10.2024 Czwartek | Zupa krem z dyni na wywarze warzywnym z grzankami 300g (dynia, ziemniaki, marchew, seler , pietruszka korzeń, natka pietruszki, cebula, czosnek, śmietana (z mleka), masło (z mleka), przyprawy, chleb pszenny) Łazanki z makaronem 280g (makaron łazanki (zawiera pszenica , jaja), kapusta biała, kapusta kiszona, cebula, pieczarki, kiełbasa podwawelska (zawiera mleko , pszenica , seler , gorczyca), koncentrat pomidorowy (zawiera mleko , orzechy , soja , seler , gorczyca , olej rzepakowy, przyprawy) Kompot owoce leśne 200ml (truskawki, jagody, cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z mleka) + owoc ok. 150g |

Zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn obiektywnych.

Sporządził: Malwina Łomnicka

Zatwierdził:

DYREKTOR
Publicznej Szkoły Podstawowej nr 2
im. Marii Skłodowskiej-Curie
w Jęlczu-Laskowicach

mgr Agata Skierska

Jadłospis tygodniowy 28.10.2024-08.11.2024
(Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie)

| Data | Obiad | Podwieczerek |
|---------------------------|--|---|
| 4.11.2024 Poniedziałek | Zupa grochowa na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, groch, marchew, seler , pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z mleka), czosnek, przyprawy) + chleb pszenny 30g Ryż z prażonymi jabłkami z cynamonem i jogurtem waniliowym 280g (ryż, jabłka, cynamon, jogurt naturalny (z mleka), mleko , wanilia, cukier waniliowy, cukier) Kompot wiśniowy 200ml (wiśnie, cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z mleka) + owoc ok. 150g |
| 5.11.2024 Wtorek | Zupa krupnik na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, kasza jęczmienna (z pszenicy), marchew, seler , pietruszka korzeń, por, natka pietruszki, masło (z mleka), przyprawy) Kasza gryczana 150g (z pszenicy) Kotlet mielony 90g (łopatka wieprzowa, jaja , cebula, bułka tarta (z pszenicy), olej rzepakowy, przyprawy) Surówka z buraczków czerwonych 100g (buraki czerwone, cebula, ocet winny, przyprawy) Kompot wieloowocowy 200ml (mieszanka wieloowocowa, cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z mleka) + owoc ok. 150g |
| 6.11.2024 Środa | Zupa rosół na wywarze mięsno-warzywnym 300g (makaron (zawiera pszenica , jaja), marchew, seler , pietruszka korzeń, cebula, por, natka pietruszki, czosnek, porcja rosółowa drobiowa, przyprawy) Ziemniaki 150g (ziemniaki, masło (z mleka), sól) Udko z kurczaka bez kości 90g (udko z kurczaka bez kości, olej rzepakowy, przyprawy) Surówka colesław 100g (kapusta biała, marchew, cebula, natka pietruszki, cytryna, majonez (z jaj), śmietana (z mleka), przyprawy) Lemoniada 200ml (cytryna, pomarańcza, mięta świeża, cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z mleka) + owoc ok. 150g |
| 7.11.2024 Czwartek | Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, buraki czerwone, marchew, seler , pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z mleka), fasolka szparagowa, fasola biała, śmietana (z mleka), przyprawy) + chleb kukurydziany 30g (z pszenicy) Kasza gryczana 150g Indyk w sosie pieczarkowym 140g (filet z piersi indyka, śmietana (z mleka), pieczarki, olej rzepakowy, natka pietruszki, mąka pszenna , cebula, czosnek, przyprawy) Surówka z marchewki i jabłka 100g (marchew, jabłko, cytryna, cukier) Kompot porzeczkowy 200ml (porzeczki, cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z mleka) + owoc ok. 150g |
| 8.11.2024 Piątek | Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem 300g (ryż, marchew, seler , pietruszka korzeń, passata pomidorowa, pomidory, masło (z mleka), śmietana (z mleka), czosnek, bazylija świeża, przyprawy) Ziemniaki 150g (ziemniaki, masło (z mleka), sól) Filet rybny 90g (miruna , bułka tarta (z pszenicy), sezam , olej rzepakowy, przyprawy) Surówka szwedzka 100g (ogórek kiszony, cebula czerwona, natka pietruszki, marchew, papryka kolorowa, olej rzepakowy, przyprawy) Kompot agrest, jabłko, cytryna 200ml (agrest, jabłko, cytryna, cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z mleka) + owoc ok. 150g |

Zastrzega się prawo do zmian na jadłospisie z przyczyn obiektywnych.

Sporządził: Malwina Łomnicka

Zatwierdził :

DYREKTOR
Publicznej Szkoły Podstawowej nr 2
Im. Marii Skłodowskiej-Curie
w Jeliczu-Laskowicach
mgr Agata Skierska