



06.01.2025r. - 17.01.2025r.

II DANIE
Poniedziałek 06.01.2025r.
ŚWIĘTO TRZECH KRÓLI
Wtorek 07.01.2025r.
pyzy z mięsem okraszone cebulką 250g (woda, grysik ziemniaczany, skrobia ziemniaczana, mięso wieprzowe, mięso wołowe, białko sojowe, cebula, przyprawy (zawierają gorczycę), sól, błonnik pszenny bezglutenowy, olej rzepakowy, suszone warzywa (marchew, pietruszka, por, cebula), cukier, ekstrakt drożdżowy, mąka ryżowa)(1,10), ogórek kiszony 60g, jabłko 160g, herbata miętowa z cytryną 250ml (herbata miętowa, cytryna) - 709,40 kcal
Środa 08.01.2025r.
ziemniaki 200g, *jajko sadzone 60g (jajko, przyprawy, olej rzepakowy)(3), mizeria z ogórków z jogurtem naturalnym 120g (ogórki zielone, jogurt naturalny, przyprawy)(7), woda 250ml - 522,46 kcal
Czwartek 09.01.2025r.
ryż 120g, gulasz z szynki z warzywami 120g (szynka wieprzowa, cebula, czosnek, przyprawy, olej rzepakowy, mąka pszenna)(1), woda z sokiem pomarańczowym 250ml (woda źródlana, syrop pomarańczowy) - 608,00 kcal
Piątek 10.01.2025r.
ziemniaki 200g, *paluszki rybne Frosta 120g (filety z ryb, panierka (mąka pszenna, sól, papryka mielona, kurkuma, drożdże), olej rzepakowy, woda, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, sól)(1,4), surówka z białej kapusty z koperkiem 120g (biała kapusta, koperek, majonez, przyprawy)(3), herbata z cytryną 250ml (herbata czarna, cytryna, cukier), jabłko - 848,20 kcal
Poniedziałek 13.01.2025r.
makaron 150g (mąka z pszenicy durum)(1), sos boloński 120g (mięso mielone z łopatką wp., pomidory suszone w oleju, cebula, koncentrat pomidorowy, czosnek, mąka pszenna, olej rzepakowy, przyprawy)(1), ogórek konserwowy 60g, woda z cytryną 250ml (woda źródlana, cytryna) - 960,83 kcal
Wtorek 14.01.2025r.
kluski warzywne Frosta 250g (makaron pszenny, kukurydza, zielona fasolka szparagowa, czerwona papryka, cebula, olej słonecznikowy, masło, pietruszka natka, przyprawy, marchew, por, czosnek)(1,3,7), herbata lipowa z sokiem cytrynowym 250ml (herbata lipowa, syrop cytrynowy), gruszka 140g - 841,65 kcal
Środa 15.01.2025r.
ziemniaki 200g, *udo z kurczaka pieczone 120g (udo kurczaka, olej rzepakowy, czosnek, przyprawy), sałata lodowa z sosem winegret 120g (sałata lodowa, olej rzepakowy, kwasek cytrynowy, przyprawy), woda 250ml - 865,50 kcal
Czwartek 16.01.2025r.

risotto z mięsem i warzywami 250g (ryż biały, filet z kurczaka, papryka czerwona, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, fasolka czerwona konserwowa, groszek zielony, kukurydza, marchew),
herbata malinowa 250ml, mandarynka 65g - 718,00 kcal

Piątek 17.01.2025r.

ziemniaki 200ml,

***kotlet rybny 120g** (ryba miruna, jaja, koper, marchewka, kasza manna, bułka tarta pszenna, przyprawy, olej rzepakowy)(1,3,4),

surówka z kiszonej kapusty 120g (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy),

woda z sokiem wiśniowym 250ml (woda, syrop wiśniowy), **jabłko 160g - 889,20 kcal**

Powyższy jadłospis może ulec zmianie

* potrawa pieczona w piecu konwekcyjno-parowym

Spis alergenów znajduje się w sekretariacie szkoły

sporządził:

zatwierdził: