

JADŁOSPIS SZKOŁA PODSTAWOWA „TAK”

Zestaw I

poniedziałek	śniadanie	Musli własnej produkcji(płatki owsiane, orzechy, sezam, płatki żytnie, orkiszowe i kukurydziane z orzechami i suszonymi owocami w różnych proporcjach) z mlekiem/płatki jaglane na mleku, kanapki z masłem, warzywa, herbata(1(pszenica, żyto, owies, orkisz),8,11,7)
	obiad	Zupa grochowa z ziemniakami(9) Łazanki z makaronu z pszenicy durum z kiszoną kapustą i mięsem z łopatki(1(pszenica),6,8,9) Woda z cytryną i pomarańczą
	podwieczorek	Owoce
wtorek	śniadanie	Kanapki z pieczywa mieszanego komponowane samodzielnie przez dzieci . Z wykorzystaniem masła, jajek, wędlin, sera żółtego, świeżych warzyw itd./ twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (1(pszenica, żyto),3,7) Kakao naturalne z mlekiem(lekko posłodzone)
	obiad	Zupa ogórkowa z ryżem, posypana koperkiem (7,9) Kotlety z piersi panierowane w jajku i bułce tartej, ziemniaki, surówka ze świeżych warzyw (1(pszenica),3,8) Napoje (woda z cytryną i pomarańczą)
	podwieczorek	Owoce
środa	śniadanie	Kanapki z chleba mieszanego ze słonecznikiem, masłem, wędlinami lub serem, świeżymi warzywami itd., twarożek ze szczypiorkiem(1(pszenica, żyto),7) Mleko
	obiad	Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem, posypany majerankiem (3,9) Gulasz drobiowy z cebulką, sypka kasza gryczana, brokuły gotowane (1(pszenica),9) Woda z cytryną i pomarańczą
	podwieczorek	Owoce
czwartek	śniadanie	Musli własnej produkcji z mlekiem/mleko, chleb z masłem, warzywa(1(pszenica, żyto, owies),8,11,7), płatki owsiane z mlekiem(1(owies),7)
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem(1(pszenica),7,9) Kotlety mielone z łopatki, ziemniaki, surówka ze świeżych warzyw (1(pszenica),3,8) Woda z cytryną i pomarańczą
	podwieczorek	Owoce
piątek	śniadanie	Kanapki z różnych chlebów z masłem, serem żółtym, pastą rybną własnej produkcji i świeżymi warzywami / twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem(1(pszenica, żyto),4,7) Kakao naturalne z mlekiem/mleko
	obiad	Krupnik na porcjach drobiowych, posypany świeżym koperkiem (1(jęczmień),7,9) Naleśniki z serem /// pierogi ruskie(1(pszenica),7) Napoje (woda z cytryną i pomarańczą)
	podwieczorek	Owoce

Nasz jadłospis jest układany we współpracy z dyplomowanym dietetykiem Panią mgr

inż. Zuzanną Janicką (www.zuzannajanicka.pl) W nawiasach na czarno podałem występujące składniki alergenne. (Numeracja zgodna z rozporządzeniem Rady Europy i PE nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011)

Kontakt do mnie: Tel.: 512-302-242

e-mail.: Syczewski.jaroslaw@gmail.com

