

# 15-19.02.2021

	<u>śniadanie</u>	<u>II śniadanie</u>	<u>II danie</u>	<u>podwieczorek</u>
Poniedziałek 15.02.2021	chleb firmowy z masłem (1,7) 45g, pasztet francuski (10) 20g , ogórek 30g kakao na mleku 150ml (7)	zupa ziemniaczana z pulpecikami (1,3,7,9) 250ml	makaron kolorowy z indykiem i warzywami (cukinia, papryka, fasolka szparagowa, cebula, koncentrat, zioła prowansalskie) 200g (1,3,7,9) kompot z owoców mieszanych 150ml	jabłko 120g bułka sojowa z masłem i serem żółtym (1,7) 45g
Wtorek 16.02.2021	chleb graham z masłem (1,7) 45g, serek wiejski 30g (7), pomidor 30g kawa inka na mleku 150ml (7)	zupa selerowa z szynką (7,9,10) 250g	ziemniaki puree 80g (7), bitki wieprzowe duszone z marchewką (1,7)120g, kalafior z pieca z masłem (1) 60g lemoniada 150ml	banan 120g
Środa 17.02.2021	chleb owsiany z masłem (1,7) 45g jajko w sosie tzatziki (3,7,10) 100g czekolada gorzka na mleku (7) 150ml	kapuśniak ze słodkiej kapusty (7,9) 250ml	pierogi ruskie ( 1,3,7,) 150g okrasa z cebulki smażonej 20g, surówka z marchewki po włosku ( z oliwą z oliwek i czosnkiem) 60g napój miętowy z cytryną 150ml	mandarynka 100g
Czwartek 18.02.2021	płatki owsiane na mleku (1,7) 250ml bagietka z serem zapiekana w piecu (1,7) 50g, ogórek 30g lemoniada 150ml	zupa ogórkowa (7,9) 250ml	ryż z kurkumą 60g , kurczak w sosie słodko-kwaśnym (filet z kurczaka, włośzczyzna, cebula, ananas, koncentrat pomidorowy) 150g (1,7,9) ogórek kiszony 50g kompot jabłkowy 150ml	jogurt naturalny 100g (7) banan100g
Piątek 19.02.2021	chleb żytni z masłem (1,7) 45g, polędwica drobiowa 20g (10),pomidor 20g, ogórek 20g, mleko cynamonowe z miodem (7) 150ml	zupa kalafiorowa z koperkiem ( 7,9) 250ml	fishburgery z dorsza z serem żółtym, sałatą, pomidorem, ogórkiem świeżym (1,3,4,7) 150g, sos ketchupowo-jogurtowy (7,9,10) 50g woda butelkowana	jabłko 150g

*UWAGA. Do obiady mogą być podawane inne dodatki w zależności od pokrycia przez posiłki w danym dniu dziennego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze.*

**Posiłki mają zapewnić 75% dziennego zapotrzebowania na energię - 870-950 kcal dla danej grupy wiekowej ( 50% węglowodanów, 15% białka, 35% tłuszczu).**

**Alergeny:1.gluten 3. jaja 4. ryby 5. orzeszki ziemne 6. soja 7. mleko 8. orzechy 9. seler 10.gorczyca 11. Sezam**

Zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 25 października 2011 r.; rozporządzeniem Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 23 grudnia 2014; Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016r.

**Codziennie zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia porcja owoców do obiadu.**

**Poszczególne elementy jadłospisu mogą ulec zmianie z przyczyn organizacyjnych lub innych niezależnych od szkoły.**