

# JADŁOSPIS DEKADOWY 25.04-6.05.2022

	zupa	II danie	dodatek
Poniedziałek 25.04.2022	zupa wiejska z kapustą i kiełbasą 250 ml (1,7,9), pieczywo 50g	ryż z jabłkiem prażonym, polewa jogurtowo-waniliowa (7)200g, herbata z cytryną i miętą 150 ml	mandarynka 100g baton zbożowy (1,3,5,6,7,8, 11) 30g
Wtorek 26.04.2022	zupa szczawiowa z jajkiem (1,3,7), pieczywo (1)	kotlet ziemniaczany 80 g (1,3,7), kapusta kiszona zasmażana z mięsem z łopatki 150 g, sok przecierany marchewkowo-jabłkowy 150ml	banan 150g, jabłko 150g
Środa 27.04.2022	barszcz czerwony (7,9) 250 ml	kasza kuskus (1) 60g , pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 130g (7), surówka z ogórka kiszzonego, cebuli i musztardy (10) 60g, kompot jabłkowy 150ml	jabłko 150g, paluch maślany 50 g (1,3,7)
Czwartek 28.04.2022	rosół z makaronem (1,3,7) 250 ml	ziemniaki z koperkiem 80g , podudzia z kurczaka pieczone 130g, marchewka z groszkiem 80g(1,7), herbata z imbiem i cukrem trzcinowym 150ml	drożdżówka z owocami 75 g (1,3,7), jabłko 150g
Piątek 29.04.2022	zupa pomidorowa z ryżem (7,9) 250 ml	ziemniaki puree 80g(7), filet z dorsza w cieście naleśnikowym 80g (1,3,4,7), surówka z kapusty kiszzonej 80g, kompot z owoców mieszanych 150ml	mandarynka 50g, banan 120g
Poniedziałek 2.05.2022			
Wtorek 3.05.2022			
Środa 4.05.2022	krem z groszku zielonego (7,9) 250 ml, pieczywo (1) 35 g	ziemniaki puree (7) 80g, kotlet mielony wołowo-wieprzowy 80 g(1,3,7), buraczki zasmażane (7), woda butelkowana 250 ml	baton mleczny 50 g (7), banan 150g
Czwartek 6.05.2022	zupa Solferino z ziemniakami i pomidorami (3,7,9,) 250 ml	makaron ze szpinakiem (1,3,7) 100g, gulasz z udźca indyka w sosie śmietanowym 80 g (1,7), marchewka mini 50 g, kompot śliwkowy 150 ml	jogurt pitny 200 ml (7), jabłko 150g
Piątek 7.05.2022	krupnik z kaszy pęczak (1,7,9) 250 ml	ziemniaki 80g (7), kotlet rybny mielony 80g (1,3,4,7), surówka z pekinki z kukurydzą 80g, kisiel porzeczkowy 150ml, jabłko 150 g	ciasteczka zbożowe bezcukrowe (1,3,5,6,7,8,11) 35g

**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. oraz rozporządzeniem Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 23 grudnia 2014.

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

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

**Posiłki mają zapewnić 35-40% dziennego zapotrzebowania na energię - 840-920 kcal dla danej grupy wiekowej ( 50-56% węglowodanów, 10-15% białka, 30-35% tłuszczu)**