Jadłospis jesienny

Dzień	Zupa	II Danie	Deser
Poniedziałek	Rozpoczęcie roku szkolnego!		
Wtorek 05.09.2023r.	Zupa koperkowa z jarzynami[9] i ziemniakami z dodatkiem śmietany UHT 18%[7] (300ml)	Potrawka[1] z piersi z kurczaka z papryką mix kolorów, marchewką i cebulką (100g/50ml) podana z kaszą bulgur[1] (180g)	Kompot wieloowocowy (200ml)
	777 kcal, 43,10 g białka, 22,29 g tłuszczu, 106,77 g węglowodanów,		
Środa 06.09.2023r.	Zupa ogórkowa z jarzynami[9] i ziemniakami z dodatkiem koperku i śmietany[7] (300ml)	Makaron penne[1,3,7] (150g) z sosem bologne[1] z szynki wieprzowej (100g/50ml) posypany serem żółtym[7] (10g), podany z mini marchewką przygotowaną na parze (60g)	Herbata truskawkowa (200ml)
	730 kcal, 33,82 g białka, 27,79 g tłuszczu, 90,75 g węglowodanów		
Czwartek 07.09.2023r.	Zupa jarzynowa z brukselką, fasolką szparagową, jarzynami[9] i ziemniajkami z dodatkiem śmietany[7] (300ml)	Gulasz[1] z szynki wieprzowej (100g/50ml) podany z kaszą gryczaną (180g) i surówką z buraczków (80g)	Kompot owocowy (200ml)
	752 kcal, 25,92 g białka, 30,73 g tłuszczu, 97,10 g węglowodanów		
Piątek 08.09.2023r.	Zupa grochowa z łuskanym grochem, jarzynami[9] i ziemniakami z dodatkiem wiejskiej kiełbaski (300ml)	Pierogi leniwe[1,3,7] (240g) z bułką tartą[1] i masełkiem (40g) surówka na słodko z marchewki (90g)	Herbata malinowa (200ml)
	775 kcal, 43,67 g białka, 25,26 g tłuszczu, 103,67 g węglowodanów		

Alergeny:
1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, pszenica kamut).
2. Skorupiaki i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie).
3. Jaja i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie).
4. Ryby i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie).
5. Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty przygotowane na ich bazie).
6. Soja i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie).
7. Mleko i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie).
8. Orzechy (migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy oraz produkty przygotowane na ich bazie).
9. Seler i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie).
10. Gorczyca i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie).
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie).
12. Dwutlenek siarki.
13. Łubin (produkty przygotowane na ich bazie).
14. Mięczaki (produkty przygotowane na ich bazie).

Do przygotowania potraw na ciepło używamy oleju rzepakowego, a do surówek i sałatek oleje nierafinowane, np. oliwa z oliwek.