

PPHU JAN NAWRATIL UL SZKOLNA 10
59-726 Świątoszów

SZKOŁY GMINA SZPROTAWA
Jadłospis dla dzieci w wieku 7-15 lat

| | |
|---|---|
| 30.09 – 04.10.2024 | Obiad |
| Poniedziałek 30,09,2024 Razem Kcal 810 | ZUPA KALAFIOROWA 350G E,I,O GULASZ WIEPRZOWY 120G E,I KASZA GRYCZANA 200G SURÓWKA WIELOWARZYWNA 100G E JABŁKO 1 SZT |
| Wtorek 01,10,2024 Razem Kcal 870 | ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM 350G E,I,O KOTLET Z PIERSI KURCZAKA 100G A,I,E ZIEMNIAKI 200G BURACZKI 100G |
| Środa 02,10,2024 Razem 710 Kcal 770 | ZUPA GROCHOWA 350G E,I,L PALUSZKI Z FILETA RYBY 100G A,B,I,E ZIEMNIAKI 200G SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100G KOMPOT Z OWOCÓW 200ML |
| Czwartek 03,10,2024 Razem ...840.Kcal | ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM 350G E,I,O PULPETY WIEPRZOWE W SOSIE KOPERKOWYM 100G /50G A,I,E KASZA JECZMIENNA 200G J SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY 100G E KOMPOT Z OWOCÓW 200ML |
| Piątek 04,10,2024 Razem ...780.Kcal | ZUPA KAPUSNIAK 350G E,I,L BUŁKI PAROWCE 250G A,I,O SOS JOGURTOWO- OWOCOWY 80G/30G - O MARCHEWKA DO CHRUPANIA 50G KOMPOT Z OWOCÓW 200ML |

WSZYSTKIE POTRAWY SPORZADZONE ZGODNIE Z RECEPTURĄ POTRAW (DO WGLADU KONSUMENTA W PLACÓWCE)

Alergeny: A jaja , B ryby , C skorupiaki, D łubin ,E seler , F sezam, G dwutlenek siarki i siarczany w stężeniu 10mg/1kg lub 10mg /ltr, H orzechy- ziemne i arachidowe I Gluten pszenicy, J gluten Jęczmienia K gluten Owsa , Z gluten Żyta , L gorczyca i pochodne S soja, O laktaza z mleka i pochodnych . **Napoje:** cukier nie więcej niż 10g na 250ml napoju
Oleje ; do smażenia i sałatek jest używany olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50%i zawartość kwasów wielonienasyconych poniżej 40%

Przyprawy; wyłącznie naturalne (sól , pieprz czarny , pieprz ziołowy , papryka słodka , liść laurowy, ziele angielskie , majeranek , curry, czosnek, oregano, Bazylia

JADŁOSPIS SPORZADZIŁ ; Jan Nawratil

JADŁOSPIS ZATWIERDZIŁ mgr Elżbieta Nawratil – Poprawa

Jadłospis dla dzieci w wieku 7-15 lat

| | |
|--|---|
| 07.10 – 11.10.2024 | Obiad |
| Poniedziałek 07,09,2024 Razem 840Kcal | Zupa OGÓRKOWA 350g E,I,O MAKARON SPAGHETTI 200G I SOS BOLOŃSKI 120G E,I JABŁKO 100G PAPRYKA SWIEZA 50G Kompot z owoców 200ml |
| Wtorek 08,10,2024 Razem 790Kcal | ZUPA JARZYNOWA 350G E,I,O Kotlet schabowy Panierowany 100g A,I Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot z owoców 200ml |
| Środa 09,10,2024 Razem 710 Kcal810 | ZUPA KRUPNIK 350G E, J SOS MYŚLIWSKI 120G E,I,L KOPYTKA 200G A,I SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA 100G O Kompot z owoców 200ml |
| Czwartek 10,10,2024 Razem 820Kcal | BARSZCZ CZERWONY 350G E,I,O,L Potrawka z kurczaka 100g E,I Ryz 200g Warzywa gotowane 100g E Kompot z owoców 200ml |
| Piątek 11,10,2024 Razem 770Kcal | ZUPA FASOLOWA NA WEDZONCE 350G E,I,L RACUCHY DROŻDZOWE 250G A,I,O POLEWA OWOCOWA 30G MARCHEWKA DO CHRUPANIA 50G Kompot z owoców 200ml |

WSZYSTKIE POTRAWY SPORZADZONE ZGODNIE Z RECEPTURĄ POTRAW (DO WGLADU KONSUMENTA W PLACÓWCE

)Alergeny: **A** jaja , **B** ryby , **C** skorupiaki, **D** łubin ,**E** seler , **F** sezam , **G** dwutlenek siarki i siarczany w stężeniu 10mg/1kg lub 10mg /ltr, **H** orzechy- ziemne i arachidowe **I** Gluten pszenicy, **J** gluten Jęczmienia **K** gluten Owsa , **Z** gluten Żyta ,
L gorczyca i pochodne **S** soja, **O** laktaza z mleka i pochodnych .

Napoje: cukier nie więcej niż 10g na 250ml napoju

Oleje ; do smażenia i sałatek jest używany olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50%i zawartość kwasów wielonienasyconych poniżej 40%

Przyprawy; wyłącznie naturalne (sól , pieprz czarny , pieprz ziołowy , papryka słodka , liść laurowy, ziele angielskie , majeranek , curry, czosnek, oregano, Bazylia

JADŁOSPIS SPORZADZIŁ ; **Jan Nawratil**

JADŁOSPIS ZATWIERDZIŁ **mgr Elżbieta Nawratil – Poprawa**