

Jadłospis szkoła podstawowa

📅 **25.11.2024 Poniedziałek**

Rosół drobiowo- wołowy z makaronem

Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, wołowina szponder, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

Bułka paryska z masłem

Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), masło ekstra (**mleko**)

Sok marchwiowy 100%

📅 **26.11.2024 Wtorek**

Gyros z kurczaka z sosem jogurtowym

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), cebula, olej rzepakowy, keczup, majonez (**jajka**, **gorczyca**), czosnek

Ryż biały, gotowany

Brokuły, gotowane w wodzie

Sól biała

Sok wielowarzywny 100%

Banan

Chrupki kukurydziane

Składniki: mąka kukurydziana, woda

📅 **27.11.2024 Środa**

Makaron **pszenny** bezjajeczny

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Wieprzowina łopatką

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**)

Składniki: marchew, **seler**, pietruszka, por

Olej rzepakowy

Sos do spaghetti (**seler**)

Składniki: pomidory, cebula, cukier, przecier jabłkowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, olej rzepakowy, sol, regulator kwasowości-kwas cytrynowy, ziola w tym oreganoi(0,15%), przyprawy w tym pieprz czarny, ekstrakty przypraw.

Sól biała

Sok marchwiowy 100%

📅 **28.11.2024 Czwartek**

Zupa pomidorowa z ryżem z filetem z kurczaka

Składniki: woda, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Marchew

Woda

Jogurt polski na deser (**mleko**)

Składniki: **mleko**, brzoskwinie, cukier, marakuja-sok 1%, **mleko** w proszku odtłuszczone, skrobia, stabilizator, pektyny, aromat, barwniki, karoteny, żywe kultury bakterii jogurtowych.

Bułki **sojowe**

Składniki: mąka **pszenna**, prażona mąka **żytnia**, łamane ziarno **soi**, siemię lniane, łamane ziarno **pszenicy**, otręby **pszenne**, przyprawy, sól, woda, drożdże.

Masło ekstra (**mleko**)

📅 **29.11.2024 Piątek**

Paluszki rybne smażone

Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**), olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane z masłem

Składniki: ziemniaki, sól biała, masło ekstra (**mleko**)

Surówka z pora, marchewki i jabłka

Składniki: jabłko, por, marchew, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Sok pomarańczowy 100%

Wafle ryżowe

Składniki: ryż brązowy, sól

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.