

Szkoła 1/25(*)

Ile dni	11
termin rozpoczęcia	2025-01-02
Posiłki	1. obiad
Przypisana Grupa żywieniowa	Nazwa grupy: Zespół Szkolno-Przedszkolny /SP*/ 1. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 114) 2. Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 36) 3. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 33) 4. Dziewczęta (wiek: 10 - 12; liczba: 38) 5. Dziewczęta (wiek: 13 - 15; liczba: 38)

Wybrane posiłki mają zapewnić energię **węglowodanów:60%**, **białka:15%**, **tluszczów:25%** na poziomie z:

2025-01-02 Czwartek

obiad

- 1. Zupa jarzynowa z ryżem **/ż (260g)**
- 2. Spaghetti z mięsem i warzywami *ż (240g)**
3. Kompot z owoców mieszanych * (250g)
4. Woda niegazowana * (250g)

obiad

2025-01-03 Piątek

obiad

- 1. Zupa pomidorowa z makaronem **/ż (340g)**
2. Ziemniaki * (190g)
- 3. Miruna filety panierowane smażone * (120g)**
4. Surówka z kapusty czerwonej */ż (100g)
5. Kompot z owoców mieszanych * (250g)
6. Woda niegazowana * (250g)

obiad

2025-01-07 Wtorek

obiad

- 1. Zupa brokułowa z makaronem**/ż (330g)**
2. Kasza jęczmienna wiejska . (170g)
- 3. zrazy wieprzowe w sosie koperkowym aa (120g)**
4. Buraczki * / (100g)
5. Kompot z owoców mieszanych * (250g)
6. Woda niegazowana * (250g)

obiad

2025-01-08 Środa

obiad

1. **Zupa pomidorowa zabieleną z ryżem **/ż (370g)**
 2. **Łazanki z kapustą i mięsem* (200g)**
 3. **Kompot z owoców mieszanych * (250g)**
 4. **Woda niegazowana * (250g)**
-

obiad

2025-01-09 Czwartek

obiad

1. **Zupa ogórkowa z ogórków kiszonych z ryżem **/ż (480g)**
 2. **Warzywa na patelnię * (250g)**
 3. **Filet z kurczaka panierowany * (120g)**
 4. **Woda niegazowana * (250g)**
 5. **Kompot z owoców mieszanych * (250g)**
-

obiad

2025-01-10 Piątek

obiad

1. **Zupa krupnik A (390g)**
 2. **Ziemniaki * (190g)**
 3. **Pulpety rybne w sosie pomidorowym*/ż (120g)**
 4. **surówka z kapusty białej z marchwią i majonezem * (100g)**
 5. **Kompot z owoców mieszanych * (250g)**
 6. **Woda niegazowana * (250g)**
-

obiad

2025-01-13 Poniedziałek

obiad

1. **Zacierka na rosole **/ż (370g)**
 2. **Ryż na mleku z sosem jogurtowo - truskawkowym * ż (200g)**
 3. **Kompot z owoców mieszanych * (250g)**
 4. **Woda niegazowana * (250g)**
-

obiad

2025-01-14 Wtorek

obiad

1. **Zupa krem z kukurydzy z groszkiem ptysiowym ż/** (340g)**
 2. **Pulpety mięsno-ryżowe w sosie pomidorowym * (200g)**
 3. **Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i jabłkiem.*/ż (100g)**
 4. **Woda niegazowana * (250g)**
 5. **Kompot z owoców mieszanych * (250g)**
-

obiad

2025-01-15 Środa

obiad

1. **Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami */ż (440g)**
 2. **Racuchy drożdżowe z jabłkami */ż (210g)**
 3. **Kompot z owoców mieszanych * (250g)**
 4. **Woda niegazowana * (250g)**
-

obiad

2025-01-16 Czwartek

obiad

1. **Zupa kalafiorowa z ryżem **/ ż (350g)**
 2. **Makaron z filetem z indyka brokulem, i sosem śmietanowym */ż (340g)**
 3. **Kompot z owoców mieszanych * (250g)**
 4. **Woda niegazowana * (250g)**
-

obiad

2025-01-17 Piątek

obiad

1. **Zupa grochowa z makaronem */ż (340g)**
 2. **Ziemniaki * (190g)**
 3. **Miruna duszona w sosie szpinakowym */ż (120g)**
 4. **Surówka z marchwi i jabłek */ ż (100g)**
 5. **Kompot z owoców mieszanych * (250g)**
 6. **Woda niegazowana * (250g)**
-

obiad

- W razie nie otrzymania w/w produktów jadłospis może ulec zmianie
- Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady(UE) wytłuszczonym drukiem wyróżniono składniki powodujące alergie lub reakcje nietolerancji.
- Dokładny jadłospis z gramaturą, kalorycznością i alergenami znajduje się na tablicy w stołówce szkolnej oraz u intendenta
-