

DATA	POSIŁKI
PON 21.09	<b>I DANIE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barszcz ukraiński: (wywar drobiowo-wieprzowy, seler(9), pietruszka korzeń, buraki, kapusta włoska, fasolka szparagowa, pomidory, marchewka, ziemniaki, czosnek, sok z cytryny).</li> <li>• Chleb słonecznikowy (mąka pszenna1)</li> <li>• Jogurt owocowy(mleko 7)</li> <li>• Gruszka</li> </ul>
WTOREK 22.09	<b>II DANIE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klopsiki w sosie śmietanowym: mięso drobiowe, kajzerka, jaja kurze(3), cebula, olej rzepakowy, śmietana 12% (mleko7), mąka(gluten pszenny1), masło(mleko7), ziemniaki, Sałatka z buraków: burak, jabłko cebula, olej</li> <li>• Kompot gruszkowy</li> </ul>
ŚRODA 23.09	<b>II DANIE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Naleśniki żytnio- kukurydziane z twarogiem i malinami. (mleko(7), mąka kukurydziana, mąka żytnia pełnoziarnista(mąkażytnia1), jajko(3), olej rzepakowy, ser twarogowy(mleko7), mrożone maliny). Sos jogurtowy z mango (jogurt grecki, przecier z mango)</li> <li>• Kompot truskawkowy</li> </ul>
CZWARTEK 24.09	<b>II DANIE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pierogi ruskie z jogurtem greckim(mleko7), (mąka pszenna(1) ser biały(mleko7), ziemniaki, masło(mleko7), cebula)</li> <li>• Banan</li> <li>• Kompot z owoców leśnych</li> </ul>
PIĄTEK 25.09	<b>II DANIE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paluszki rybne( filet z mintaja(4), bułka tarta(mąka pszenna1), mąka pszenna(1) olej słonecznikowy, papryka, kurkuma), puree ziemniaczane ( ziemniaki, mleko(7), surówka z kiszzonej kapusty, marchewki z kminkiem pieczone w piecu konwekcyjno-parowym.</li> <li>• Kompot jabłkowy</li> </ul>

**LISTA SKŁADNIKÓW ALERGENOWYCH**

1. Zboża zawierające gluten tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe oraz produkty pochodne
2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne ( arachidowe) i produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą).
8. Orzechy : laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, makadamia, pistacje, migdały i produkty pochodne.
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i nasiona pochodne
12. Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniach powyżej 10 mg/ kg lub 10mg/ l w przeliczeniu na SO2.
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkt pochodne

**GRAMATURA POSIŁKÓW:**

- zupa na wywarze mięsno - warzywnym - 200 ml
- pieczywo - 50g
- wołowina, drób, mięso wieprzowe, ryba – 100 g
- surówka - 100 g
- ryż, makaron, kasza – 200 g
- napój/kompot - 200 ml
- naleśniki, pierogi, pyzy, placki - 300 g

**D Y R E K T O R**  
 SZKOŁY PODSTAWOWEJ  
 Im. Henryka Sienkiewicza  
 w Jarczowie  
  
 mgr Wioletta Olejdu