

PPHU JAN NAWRATIL UL SZKOLNA 10
59-726 Świętoszów

Jadłospis dla dzieci w wieku 7-15 lat

16.09 – 20.09.2024	Obiad
Poniedziałek 16,09,2024 Razem 840Kcal	Zupa szpinakowa 350g E,I,O Potrawka z kurczaka 100g I Ryz 200g Warzywa gotowane 100g E Kompot z owoców 200ml
Wtorek 17,09,2024 Razem 790Kcal	Zupa Pomidorowa z ryżem 350g E,I,O Kotlet schabowy Panierowany 100g A,I Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot z owoców 200ml
Środa 18,09,2024 Razem 710 Kcal810	Zupa Barszcz czerwony 350g E,I,O,L Paluszki z Fileta ryby 100g A,B,I Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot z owoców 200ml
Czwartek 19,09,2024 Razem 820Kcal	Zupa Brokułowa 350g E,I,O Filet z kurczaka na parze w sosie szpinakowo Śmietanowym 80g/50g E,I,O Makaron penne 200g I Surówka z Marchwi i jabłka 100G O Kompot z owoców 200ml
Piątek 20,09,2024 Razem 770Kcal	Zupa fasolowa na wędzonce 350g E,I,L Makaron z serem twarogowym 250g/80g I,O Mus truskawkowy 50g Papryka Świeża 50g Kompot z owoców 200ml

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

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

JADŁOSPIS SPORZADZIŁ ; Jan Nawratil

JADŁOSPIS ZATWIERDZIŁ mgr Elżbieta Nawratil – Poprawa