

PPHU JAN NAWRATIL UL SZKOLNA 10
59-726 Świątoszów

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**