PPHU JAN NAWRATIL UL SZKOLNA 10
59-726 Świętoszów

JADŁOSPIS SZKOŁY

05.10,2026 – 09. 10.2026	**Obiad1**
PONIEDZIAŁEK 05,10,2026 Razem 810Kcal	**ZUPA FASOLOWA 350G E,I,L** **BUŁKI PAROWCE 250G A,I,O (3 SZT)** **SOS JOGURTOWY 80G O** **MARCHEWKA DO CHRUPANIA 80G** **KOMPOT Z OWOCÓW 200ML**
WTOREK 06,10,2026 Razem 880Kcal	**ZUPA SZCZAWIOWA NA WYWARZE WARZYWNYM Z JAJKIEM 350G A,E,I,O** **KOTLET MIELONY Z (SZYNKI WIEPRZOWEJ 80G) 100G A,I** **ZIEMNIAKI 200G** **SURÓWKA Z BURACZKÓW 100G** **KOMPOT Z OWOCÓW 200ML**
ŚRODA 07,10,2026 Razem 820Kcal	**ZUPA BARSZCZ BIAŁY 350G E,I,L,O** **GULASZ Z (SOCZEWICY 50G) Z WARZYWAMI 120G E,I** **KASZA PĘCZAK 200G I** **SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY 100G O** **KOMPOT Z OWOCÓW 200ML**
CZWARTEK 08,10,2026 Razem 760Kcal	**ZUPA KAPUSNIAK 350G E,I,L** **MAKARON SPAGHETTI 200G I** **SOS BOLOŃSKI Z (SZYNKI WIEPRZOWEJ 80G) 120G E,I** **MARCHEWKA DO CHRUPANIA 80G** **KOMPOT Z OWOCÓW 200ML**
PIĄTEK 09,10,2026 Razem Kcal 810	**ZUPA SZPINAKOWA NA WYWARZE WARZYWNYM** **Z (RYŻEM 30G) 350G E,I,0** **PALUSZKI Z FILETA RYBY 100G A,B,I** **SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100G** **ZIEMNIAKI 200G** **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 arachidowe(ZIEMNE) I Gluten pszenicy, J gluten Jęczmienia K gluten Owsa , Z gluten Żyta , L gorczyca i pochodne S soja, O mleko i produkty pochodne łącznie z laktozą, P orzechy inne , R mięczaki i produkty pochodne

Napoje: cukier nie więcej niż 5g na 200ml 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 , lisć laurowy, ziele angielskie , majeranek , curry, czosnek, oregano, Bazylia

JADŁOSPIS SPORZADZIŁ ; **Jan Nawratil**

JADŁOSPIS ZATWIERDZIŁ **mgr Elżbieta Nawratil – Poprawa**