

Szkoła Podstawowa nr 20 – ul. Kamieńskiego 24**Jadłospis podstawowy****29.01 – 02.02****RETTMAN**

DZIEŃ	OBIAD	DESER
PONIEDZIAŁEK 29.01	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniaczkami i natką pietruszki (seler, gluten) 300ml, Gulasz po węgiersku (seler, mleko, gluten) 150g kasza gryczana 150g surówka z ogórka kiszzonego z cebulą 80g kompot owocowy 200ml	Owoc 1szt
WTOREK 30.01	Zupa neapolitańska z makaronem i natką pietruszki (seler, gluten, mleko) 300ml, Kotlet mielony (gluten, jaja) 80g ziemniaki z koperkiem 150g surówka z kapusty pekińskiej z papryką (jogurt) 80g kompot owocowy 200ml	Koktajl bananowo truskawkowy 150g
ŚRODA 31.01	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (seler, gluten, mleko) 300ml, Filet drobiowy w panierce (gluten, jaja) 80g puree ziemniaczane 150g mix sałat w sosie winegret 80g kompot owocowy 200 ml	Owoc 1szt
CZWARTEK 01.02	Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki (seler, gluten, mleko) 300ml, Mintaj zapiekany w piecu (gluten, jaja) 80g ziemniaki z koperkiem 150g marchewka z groszkiem (gluten, mleko) 80g kompot owocowy 200m	Kisiel owocowy do picia 150g
PIĄTEK 02.02	Barszcz czerwony z ziemniaczkami i natką pietruszki (seler, gluten, mleko) 300ml, Makaron świderki (gluten) z białym serem 250g polewa na bazie jogurtu naturalnego z truskawkami 80g kompot owocowy 200ml	Owoc 1szt

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Szkoła Podstawowa nr 20 – ul. Kamieńskiego 24**Jadłospis podstawowy****05.02 – 09.02****RETTMAN**

DZIEŃ	OBIAD	DESER
PONIEDZIAŁEK 05.02	Zupa koperkowa z ziemniakami (seler, gluten, mleko) 300ml, Gyros drobiowy 80g dip czosnkowy (jogurt) 80g ryż na sypko 150g surówka wielowarzywna 80g kompot owocowy 200ml	Owoc 1szt
WTOREK 06.02	Żurek z ziemniakami i majerankiem (seler, gluten, mleko) 300ml, Pieczone udko z kurczaka 1szt puree ziemniaczane 150g surówka z białej rzodkwi ze szczypiorkiem (jogurt) 80g kompot owocowy 200 ml	Warzywa w słupkach do chrupania: ogórek zielony, marchewka, kalarepka
ŚRODA 07.02	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (seler, gluten, mleko) 300ml, Gołąbek bez zawijania (gluten) 80g sos pomidorowy (mleko, gluten) 80g ziemniaki z koperkiem 150g kompot owocowy 200ml	Owoc 1szt
CZWARTEK 08.02	Rosół z makaronem, marchewką i natką pietruszki (seler, gluten) 300ml, Paluszki rybne z fileta (gluten, jaja) 2szt puree ziemniaczane 150g surówka z kiszonej kapusty z marchewką i cebulką 80g kompot owocowy 200ml	Pączek (gluten, jaja, mleko, drożdże) 1szt
PIĄTEK 09.02	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki (seler, gluten, mleko) 300ml, Naleśniki (mleko, gluten, jaja) zawijane z serem 2szt polewa na bazie jogurtu naturalnego z owocami 80g kompot owocowy 200ml	Owoc 1szt

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011