

# Jadłospis szkoła przy ZSzP nr 15 w Rybniku

| Dzień          | Obiad                                                                                                                                                          | Alergeny    | <b>ALERGENY:</b><br>1. zboża zawierające gluten<br>2. skorupiaki i produkty pochodne<br>3. jaja i produkty pochodne<br>4. ryby i produkty pochodne<br>5. orzeszki ziemne ( arachidowe)<br>6. soja i produkty pochodne<br>7. mleko i produkty pochodne<br>8. orzechy<br>9. seler i produkty pochodne<br>10. gorczyca<br>11. nasiona sezamu<br>12. dwutlenek siarki i siarczany<br>13. łubin<br>14. mięczaki<br>* zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe ( np. kakao, herbata, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa), mogą zawierać śladowe ilości alergenów i glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorzycy. |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 październik  | <b>Poniedziałek</b>                                                                                                                                            | 1,3,7,9,*   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                | Zupa grochowa z ziemniakami<br>Racuchy na maślanie<br>Woda, śliwka                                                                                             |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 7 październik  | <b>Wtorek</b>                                                                                                                                                  | 1,3,7,9*    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                | Rosół z makaronem nitki<br>Puree ziemniaczane, udziec z kurczaka<br>Sałata lodowa z sosem jogurtowo-czosnkowym<br>woda                                         |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 8 październik  | <b>Środa</b>                                                                                                                                                   | 1,7,9,*     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                | Zupa jarzynowa z ziemniakami<br>Spaghetti z sosem mięsno-pomidorowym<br>Woda                                                                                   |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 9 październik  | <b>Czwartek</b>                                                                                                                                                | 1,3,4,7,9,* |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                | Zupa pomidorowa z makaronem muszelki<br>Ziemniaki, ryba –filet z miruny w panierce<br>Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem<br>Kompot wieloowocowy |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 10 październik | <b>Piątek</b>                                                                                                                                                  | 1,7,9,*     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                | Zupa kalafiorowa z ziemniakami i kurczakiem<br>Zapiekanka z sosem pomidorowym i serami ( gouda, mozzarella i parmezanem )<br>Sok tłoczony jabłkowy bez cukru   |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Jadłospis może ulec zmianie.