JADŁOSPIS PODSTAWOWY SP MARCO POLO TYDZIEŃ I 01.03.2021- 05.03.2021

KANZEON
WROCŁAWSKI CATERING

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem zabielana **[7,9,10]**	300ml	Zupa krupnik z kaszy jaglanej z natką pietruszki **(1,9)**	300ml	Krem kalafiorowo-ziemniaczany z ziarnami słonecznika **(1,9)**	300ml	Zupa ryżowa z koperkiem **(1,9)**	300ml	Zupa barszcz czerwony z fasolą, ziemniakami i natką pietruszki zabielany **[1,7,9]**	300ml
	Sos meksykański z mięsem mieszanym i warzywami **(1)**	150g	Kotlecik schabowy w kukurydzianej panierce **[1,3]**	100g	Pulpeciki z mięsa drobiowego (indyk) w sosie musztardowym **(1,3,7,10)**	100g/ 50g	Filet rybny panierowany w płatkach owsianych **(1,3,4)**	100g	Makaron z mąki durum z białym serem **(1,3,7)**	260g
	Ryż pełnoziarnisty z czarnuszką **(1)**	150g	Pure ziemniaczane z koperkiem **(7)**	150g	Mix kasz (kasza bulgur, kasza jęczmienna, soczewica) **[1]**	150g	Pure ziemniaczane z koperkiem **(7)**	150g	Polewa owocowa **(7)**	50g
	Surówka z włoskiej kapusty, kukurydzy i natki pietruszki	100g	Surówka z pora z kapustą białą, groszkiem i jogurtem naturalnym **(7)**	100g	Buraczki z cebulką	100g	Surówka z ogórka kiszonego, z papryki i pestkami dyni **[10]**	100g	Surówka z marchewki z jabłkiem	50g
	Kompot z owoców sezonowych	200ml	Kompot z owoców sezonowych	200ml	Kompot z owoców sezonowych	200ml	Kompot z owoców sezonowych	200ml	Kompot z owoców sezonowych	200ml
	Owoc sezonowy	1szt.	Owoc sezonowy	1szt.	Owoc sezonowy	1szt.	Owoc sezonowy	1szt.	Owoc sezonowy	1szt.

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochode, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Joanna Mrozińska
Technolog żywności
Specjalista do spraw żywienia
Dietetyk
Joanna Mrozińska

JADŁOSPIS PODSTAWOWY SP MARCO POLO TYDZIEŃ II 8.03.2021- 12.03.2021

KANZEON
WROCŁAWSKI CATERING

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
OBIAD	Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem zabielana **(1,7,9)**	300ml	Domowy rosołek z makaronem z mąki durum z lubczykiem **(1,3,9)**	300ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem, ziemniakami i natką pietruszki **(1,9)**	300ml	Zupa pieczarkowa z makaronem drobnym pełnoziarnistym z koperkiem zabielana **(1,3,7,9)**	300ml	Zupa zalewajka z ziemniakami i koperkiem zabielana **[1,7,9]**	300ml
	Potrawka wieprzowa z warzywami **[1,7]**	150g	Burgery drobiowe z dodatkiem marchewki, kalafiora i natki pietruszki **(1,3)**	100g	Czekoladowe naleśniki z twarożkiem z posypką kokosową (wyrób własny) **[1,3,7,8]**	2szt.	Filecik drobiowy saute w sosie maślano pietruszkowym **(1,7)**	100g/50g	Filet z ryby panierowany z sosem japońskim **(1,3,4)**	100g/50g
	Mix kaszy (kasza gryczana+ kasza jęczmienna) **(1)**	150g	Puree ziemniaczane z koperkiem **[7]**	150g	Polewa jogurtowo-truskawkowa z dodatkiem mięty **(7)**	50g	Puree ziemniaczane z koperkiem **[7]**	150g	Kasza jęczmienna pęczak ze słonecznikiem **(1)**	150g
	Surówka z selera, marchewki, cebulki i jabłka **[9]**	100g	Surówka z białej kapusty z koperkiem	100g	Surówka z marchewki z brzoskwinią	50g	Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki	100g	Surówka z ogórka kiszonego z jabłkiem i cebulką **(10)**	100g
	Kompot z owoców sezonowych	200ml	Kompot z owoców sezonowych	200ml	Kompot z owoców sezonowych	200ml	Kompot z owoców sezonowych	200ml	Kompot z owoców sezonowych	200ml
	Owoc sezonowy	1szt.	Owoc sezonowy	1szt.	Owoc sezonowy	1szt.	Owoc sezonowy	1szt.	Owoc sezonowy	1szt.

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochode, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Joanna Mrozińska
Technolog żywności
Specjalista do spraw żywienia
Dietetyk
Joanna Mrozińska

JADŁOSPIS PODSTAWOWY SP MARCO POLO TYDZIEŃ III 15.03.2021- 19.03.2021

KANZEON
WROCŁAWSKI CATERING

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki zabielana **[1,7,9]**	300ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem **(1,9)**	300ml	Kapuśniak z ziemniakami i kminkiem **[9,10]**	300ml	Zupa brokułowa z makaronem drobnym z mąki durum i natką pietruszki zabielana **(1,7,9)**	300ml	"Przysmak Małej Syrenki" zupa rybna z ziemniakami zabielana **(1,4,7,9)**	300ml
	Udko pieczone	100g	Kotlet mielony wieprzowy z pieczarką w sosie maślanym **(1,3,7)**	100g/50g	Makaron po chińsku z marchewką, papryką i kurczakiem w kawałkach **(1,3)**	320g	Gołąbki bez zawijania z kaszą jęczmienną, soczewicą z mięsem mieszanym w sosie pomidorowym z bazylią **[1]**	100g/100g	Cytrynowe pierożki z twarożkiem (wyrób własny) **[1,3,7]**	10szt.
	Puree ziemniaczane z koperkiem **[7]**	150g	Kasza jęczmienna pełnoziarnista z pestkami dyni **(1)**	150g			Puree ziemniaczane z koperkiem **[7]**	150g	Polewa waniliowa **[7]**	50g
	Surówka z kiszonej kapusty z marchewką **[10]**	100g	Surówka coleslaw	100g			Buraczki z sezamem **[11]**	100g	Surówka z selera, jabłka, rodzynek z sosem jogurtowo-majonezowym **(3,7,9,10,12)**	50g
	Kompot z owoców sezonowych	200ml	Kompot z owoców sezonowych	200ml	Kompot z owoców sezonowych	200ml	Kompot z owoców sezonowych	200ml	Kompot z owoców sezonowych	200ml
	Owoc sezonowy	1szt.	Owoc sezonowy	1szt.	Owoc sezonowy	1szt.	Owoc sezonowy	1szt.	Owoc sezonowy	1szt.

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochode, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Joanna Mrozińska
Technolog żywności
Specjalista do spraw żywienia
Dietetyk
Joanna Mrozińska

JADŁOSPIS PODSTAWOWY SP MARCO POLO TYDZIEŃ IV 22.03.2021- 26.03.2021

KANZEON
WROCŁAWSKI CATERING

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
OBIAD	Zupa krem marchewkowy z ziarnami słonecznika i natką pietruszki zabielana **(1,7,9)**	300ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki **[1,9]**	300ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki **(1,9)**	300ml	Domowy rosołek z makaronem z mąki durum z lubczykiem **(1,3,9)**	300ml	Zupa pomidorowa z soczewicą, ziemniakami i natką pietruszki zabielana **(1,7,9)**	300ml
	Indyk w sosie słodko-kwaśnym **(1,9)**	150g	Pulpecik z mięsa mieszanego w sosie pieczarkowym **(1,3,7)**	100g/ 50g	Filecik drobiowy w panierce z ziarnami słonecznika **(1,3)**	100g	Paluszki rybne z fileta **(1,2,3,4,6.9,10,14)**	4szt.	Naleśniki po rusku (wyrób własny) **(1,3,7)**	2szt
	Mix kasz (bulgur i gryczana) **(1)**	150g	Ryż pełnoziarnisty **(1)**	150g	Puree ziemniaczane z koperkiem **[7]**	150g	Puree ziemniaczane z koperkiem **[7]**	150g	Jogurt naturalny **(7)**	50g
	Surówka z białej kapusty, pora, marchewki i koperku	100g	Surówka z ogórka kiszonego z papryką i cebulką **(10)**	100g	Marchewka na ciepło **[7]**	100g	Surówka z białej kapusty z jabłkiem, kukurydzą i natką pietruszki	100g	Surówka z kiszonej kapusty, papryki, szczypiorku **(10)**	50g
	Kompot z owoców sezonowych	200ml	Kompot z owoców sezonowych	200ml	Kompot z owoców sezonowych	200ml	Kompot z owoców sezonowych	200ml	Kompot z owoców sezonowych	200ml
	Owoc sezonowy	1szt.	Owoc sezonowy	1szt.	Owoc sezonowy	1szt.	Owoc sezonowy	1szt.	Owoc sezonowy	1szt.

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochode, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Joanna Mrozińska
Technolog żywności
Specjalista do spraw żywienia
Dietetyk
Joanna Mrozińska

JADŁOSPIS PODSTAWOWY SP MARCO POLO TYDZIEŃ V 29.03.2021- 02.04.2021

KANZEON
WROCŁAWSKI CATERING

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem zabielana **(7,9,10)**	300ml	Krupnik z kaszy jaglanej z koperkiem **(1,9)**	300ml	**NOWOŚĆ!** Zupa wenecka z ryżem i natką pietruszki **(1,9)**	300ml				
	Gulasz drobiowy w sosie własnym z marchewką paryską, kukurydzą i cebulką **(1)**	150g	**NOWOŚĆ!** Pljeskavica wieprzowa z papryką i serem **(1,3,7)**	100g	Łazanki z kiszoną kapustą i pieczarkami **(1,3,6,9,10)**	320g				
	Kasza gryczana niepalona **(1)**	150g	Puree ziemniaczane z koperkiem **(7)**	150g	Mix sałat z papryką i sosem vinegrette	50g				
	Surówka z białej kapusty z koperkiem	100g	Marchewka z groszkiem **(7)**	100g						
	Kompot z owoców sezonowych	200ml	Kompot z owoców sezonowych	200ml	Kompot z owoców sezonowych	200ml				
	Owoc sezonowy	1szt.	Owoc sezonowy	1szt.	Owoc sezonowy	1szt.				

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochode, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Joanna Mrozińska
Technolog żywności
Specjalista do spraw żywienia
Dietetyk
Joanna Mrozińska