CENTRUM INTEGRACJI SPOŁECZNEJ ul. Stróżowska 15, 38-500 Sanok
e-mail:. biuro@cissanok.pl, tel. 518-922-200

# Jadłospis maj 2018 – Szkoła Podstawowa nr 8

| 07.05.2018 poniedziałek | 08.05.2018 wtorek | 09.05.2018 środa | 10.05.2018 czwartek | 11.05.2018 piątek |
|---|---|---|---|---|
| -zupa pomidorowa z ryżem<br>-makaron z serem<br>-Sok przecierowy z marchewki lub woda mineralna | -zupa jarzynowa<br>-udko pieczone<br>-ryż z warzywami<br>-marchewka z jabłkiem<br>-Kompot lub woda mineralna | -fasolka po bretońsku<br>-naleśniki z dżemem<br>-Kompot lub woda mineralna | -rosół z makaronem<br>-schab pieczony<br>-ziemniaki<br>-ćwikła<br>-Kompot lub woda mineralna | -zupa ogórkowa z makaronem razowym<br>-ryba w panierce<br>-ziemniaki<br>-surówka z kapusty pekińskiej<br>-Kompot lub woda mineralna |
| 14.05.2018 poniedziałek | 15.05.2018 wtorek | 16.05.2018 środa | 17.05.2018 czwartek | 18.05.2018 piątek |
| -krupnik<br>-makaron penne z sosem bolońskim<br>-Kompot lub woda mineralna | -zupa kalafiorowa z makaronem<br>-filet panierowany<br>-ziemniaki<br>-surówka z kapusty czerwonej<br>-Kompot lub woda mineralna | -barszcz czerwony zabielany z jajkiem<br>-gołąbki z sosem pomidorowym<br>-kompot lub woda mineralna | -kapuśniak<br>-kluski śląskie z gulaszem<br>-ogórek kiszony<br>Kompot lub woda mineralna | -krem z pieczarek z groszkiem ptysiowym<br>-pierogi ruskie<br>-mleko lub woda mineralna |
| 21.05.2018 poniedziałek | 22.05.2018 wtorek | 23.05.2018 środa | 24.05.2018 czwartek | 25.05.2018 piątek |
| -zupa wiosenna z groszkiem zielonym<br>-kotlet mielony na parze<br>-ziemniaki<br>-kapusta zasmażana<br>-kompot lub woda mineralna | -zupa krem z brokułów z groszkiem ptysiowym<br>-kurczak duszony z warzywami<br>-ryż<br>-ogórek kiszony<br>-kompot lub woda mineralna | -zupa ryżowa z ziemniakami<br>-pieczeń rzymska z sosem własnym<br>-kasza jęczmienna<br>-surówka z białej rzodkwi | -zupa z soczewicy<br>-kopytka z sosem pieczarkowym<br>-marchewka z chrzanem | -zupa koperkowa z drobnym makaronem<br>-paluszki rybne<br>-ziemniaki opiekane<br>-czerwona kapusta<br>-kompot lub woda mineralna |
| 28.05.2018 poniedziałek | 29.05.2018 wtorek | 30.05.2018 środa | 31.05.2018 czwartek | |
| -Żurek z jajkiem i kiełbasą<br>-łazanki z kapustą | -zupa fasolowa z makaronem<br>-filet duszony w sosie śmietanowym<br>-ziemniaki<br>-mizeria mix | -rosół z warzywami<br>-szynka pieczona<br>-kasza gryczana<br>-surówka z białej kapusty | Dzień wolny | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |

# Alergeny w żywności maj 2018

## Tydzień 1

| Lp. | Nazwa potrawy | 1. Ziarna zbóż zawierające gluten | 2. Skorupiaki | 3. Jaja | 4. Ryby | 5. Orzeszki ziemne | 6. Soja | 7. Mleko | 8. Orzechy z drzew | 9. Seler | 10. Gorczyca | 11. Sezam | 12. Dwutlenek siarki | 13.Łubin | 14. Mięczaki |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Zupa pomidorowa z ryżem | x | | | | | | x | | x | | | | | |
| 2 | Makaron z serem | x | | x | | | | x | | | | | | | |
| 3 | Kompot | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Zupa jarzynowa | x | | | | | | x | | x | | | | | |
| 5 | Podudzie pieczone | x | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Ryz z warzywami | | | | | | | x | | x | | | | | |
| 7 | Marchewka z jabłkiem | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Fasolka po bretońsku | x | | | | | | | | x | | | | | |
| 9 | Naleśniki z dżemem | x | | x | | | | x | | | | | | | |
| 10 | Rosół makaronem | x | | x | | | | x | | x | | | | | |
| 11 | Pieczeń ze schabu | x | | | | | | | | x | | | | | |
| 12 | Ziemniaki puree | | | | | | | x | | | | | | | |
| 13 | Ćwikła z chrzanem | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Zupa ogórkowa z makaronem | x | | x | | | | x | | x | | | | | |
| 15 | Ryba w panierce | x | | x | x | | | x | | x | | | | | |
| 16 | Ziemniaki opiekane | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Surówka z kapusty pekińskiej | | | | | | | | | | | | | | |

# Tydzień 2

| Lp. | Nazwa potrawy | 1. Ziarna zbóż zawierające gluten | 2. Skorupiaki | 3. Jaja | 4. Ryby | 5. Orzeszki ziemne | 6. Soja | 7. Mleko | 8. Orzechy z drzew | 9. Seler | 10. Gorczyca | 11. Sezam | 12. Dwutlenek siarki | 13.Łubin | 14. Mięczaki |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Krupnik | x | | | | | | x | | x | | | | | |
| 2 | Makaron penne z sosem bolońskim | x | | x | | | | | | x | | | | | |
| 3 | Kompot | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Zupa kalafiorowa z makaronem | x | | x | | | | x | | x | | | | | |
| 5 | Filet panierowany | x | | x | | | | | | | | | | | |
| 6 | Ziemniaki | | | | | | | x | | | | | | | |
| 7 | Surówka z kapusty czerwonej | | | x | | | | | | | x | | | | |
| 8 | Barszcz czerwony zabielany z jajkiem | x | | x | | | | x | | x | | | | | |
| 9 | Gołąbki z sosem pomidorowym | x | | | | | | x | | x | | | | | |
| 10 | Kapuśniak | x | | | | | | | | x | | | | | |
| 11 | Kluski śląskie z gulaszem | x | | x | | | | x | | x | | | | | |
| 12 | Ogórek kiszony | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Zupa krem pieczarek groszkiem ptysiowym | x | | x | | | | x | | x | | | | | |
| 14 | Pierogi ruskie | x | | x | | | | x | | | | | | | |
| 15 | Mleko | | | | | | | x | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | |

# Tydzień 3

| Lp. | Nazwa potrawy | 1. Ziarna zbóż zawierające gluten | 2. Skorupiaki | 3. Jaja | 4. Ryby | 5. Orzeszki ziemne | 6. Soja | 7. Mleko | 8. Orzechy z drzew | 9. Seler | 10. Gorczyca | 11. Sezam | 12. Dwutlenek siarki | 13.Łubin | 14. Mięczaki |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Zupa wiosenna z groszkiem zielonym | x | | | | | | x | | x | | | | | |
| 2 | Kotlet mielony na parze | x | | x | | | | | | x | | | | | |
| 3 | Ziemniaki | | | | | | | x | | | | | | | |
| 4 | Kapusta zasmażana | x | | | | | | | | x | | | | | |
| 5 | Kompot | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Zupa krem brokułów z groszkiem ptysiowym | x | | x | | | | x | | x | | | | | |
| 7 | Kurczak duszony z warzywami | x | | | | | | | | x | | | | | |
| 8 | Ryż | | | | | | | x | | x | | | | | |
| 9 | Ogórek kiszony | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Zupa ryżowa z ziemniakami | | | | | | | x | | x | | | | | |
| 11 | Pieczeń rzymska w sosie własnym | x | | x | | | | x | | x | | | | | |
| 12 | Kasza jęczmienna | x | | | | | | x | | | | | | | |
| 13 | Surówka z białej rzodkwi | | | x | | | | x | | | x | | | | |
| 14 | Zupa z soczewicy | | | | | | | | | x | | | | | |
| 15 | Kopytka z sosem pieczarkowym | x | | x | | | | x | | x | | | | | |
| 16 | Marchewka z chrzanem | | | | | | | x | | | | | | | |
| 17 | Zupa koperkowa z makaronem | x | | x | | | | x | | x | | | | | |
| 18 | Paluszki rybne | x | | x | x | | x | x | | x | | | | | |
| 19 | Ziemniaki opiekane | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Surówka z kapusty czerwonej | | | x | | | | | | | x | | | | |

# Tydzień 4

| Lp. | Nazwa potrawy | 1. Ziarna zbóż zawierające gluten | 2. Skorupiaki | 3. Jaja | 4. Ryby | 5. Orzeszki ziemne | 6. Soja | 7. Mleko | 8. Orzechy z drzew | 9. Seler | 10. Gorczyca | 11. Sezam | 12. Dwutlenek siarki | 13.Łubin | 14. Mięczaki |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Żurek z jajkiem i kiełbasą | x | | x | | | | x | | x | | | | | |
| 2 | Łazanki z kapustą | x | | x | | | | x | | x | | | | | |
| 3 | Zupa fasolowa z makaronem | x | | x | | | | x | | x | | | | | |
| 4 | Filet duszony w sosie śmietanowym | x | | | | | | x | | x | | | | | |
| 5 | Ziemniaki puree | | | | | | | x | | | | | | | |
| 6 | Mizeria mix | | | | | | | x | | | | | | | |
| 7 | Rosół z warzywami | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Szynka pieczona | x | | x | | | | x | | x | | | | | |
| 9 | Kasza gryczana | | | | | | | x | | | | | | | |
| 10 | Surówka z białej kapusty | | | x | | | | x | | | x | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | |

# Tydzień 5

| Lp. | Nazwa potrawy | 1. Ziarna zbóż zawierające gluten | 2. Skorupiaki | 3. Jaja | 4. Ryby | 5. Orzeszki ziemne | 6. Soja | 7. Mleko | 8. Orzechy z drzew | 9. Seler | 10. Gorczyca | 11. Sezam | 12. Dwutlenek siarki | 13.Łubin | 14. Mięczaki |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | |