

📅 28.11.2022 **Poniedziałek**

Obiad 651 kcal

Zupa pieczarkowa z makaronem

25 g Marchew, 8 g Pietruszka, korzeń, 4 g Natka pietruszki, 8 g Por, 4 g Seler korzeniowy, 50 g Pieczarki świeże, 17 g Makaron pszenny bezglutenowy, 12 g Śmietana 18% (mleko), 50 g Kurczak, tuszka
Makaron pszenny bezglutenowy: mąka z pszenicy zwyższej

Ciasto jogurtowe

15 g Mąka pszenna, typ 450, 13 g Jaja kurze całe, 10 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), 7 g Olej rzepakowy, 1 g Cukier z prawdziwą wanilią, 10 g Cukier, 1 g Proszek do pieczenia (pszenica, mleko)
Cukier z prawdziwą wanilią: Cukier puder, wanilia w proszku (2,5%), ekstrakt z wanili (2%).

Proszek do pieczenia: substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna. Możliwa obecność mleka.

chleb Górlikowski

60 g Chleb Górlikowski (pszenica, żyto)

Chleb Górlikowski: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, zakwas naturalny (mąka żytnia, woda), drożdże, sól

Banan 150 g

📅 29.11.2022 **Wtorek**

Obiad 743 kcal

Udko z kurczaka w warzywach

150 g Mięso z ud kurczaka, ze skórą, 30 g Marchew, 15 g Pietruszka, korzeń, 15 g Seler korzeniowy, 10 g Olej rzepakowy

Kasza jęczmienna, pęczak 60 g

Ogórki konserwowe 80 g

Mus owocowy 100 g

Mandarynki 100 g

Kompot wieloowocowy z cukrem

35 g Jabłko, 5 g Truskawki, mrożone, 10 g Śliwki bez pestek, mrożone, 5 g Wiśnie bez pestek, mrożone, 160 g Woda, 8 g Cukier

📅 30.11.2022 **Środa**

Obiad 665 kcal

Kotlet mielony z łopatkii wieprzowej

6 g Cebula, 13 g Jaja kurze całe, 15 g Bułka tarta (pszenica), 7 g Olej rzepakowy, 90 g Wieprzowina łopatkii
Bułka tarta: mąka pszenna, sól, drożdże

Ziemniaki 160 g

Buraki, gotowane w wodzie 100 g

Kompot wieloowocowy z cukrem

35 g Jabłko, 5 g Truskawki, mrożone, 10 g Śliwki bez pestek, mrożone, 5 g Wiśnie bez pestek, mrożone, 160 g Woda, 8 g Cukier

Jogurt naturalny z truskawkami

180 g Jogurt Zott (mleko), 25 g Truskawki, mrożone, 10 g Cukier

Jogurt Zott: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii

📅 01.12.2022 **Czwartek**

Obiad 641 kcal

szarpancé

80 g Mięso z pierśi kurczaka, bez skóry, 8 g Majonez (jajka, gorczyca), 36 g Pieczarki świeże, 6 g Ser gouda tusty (mleko), 5 g Jogurt Zott (mleko), 10 g Olej rzepakowy

Majonez: olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)

Ser gouda tusty: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Jogurt Zott: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii

Kasza kuskus 60 g

Surówka z kapusty włoskiej z marchewką i jabłkiem

70 g Kapusta włoska, 15 g Marchew, 15 g Jabłko, 10 g Cebula, 2 g Olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy z cukrem

35 g Jabłko, 5 g Truskawki, mrożone, 10 g Śliwki bez pestek, mrożone, 5 g Wiśnie bez pestek, mrożone, 160 g Woda, 8 g Cukier

Jabłko 120 g

📅 02.12.2022 **Piątek**

Obiad 697 kcal

Kotlet mielony z dorsza

70 g Dorsz świeży, 0 g Bułki pszenne zwykłe, 8 g Jaja kurze całe, 6 g Cebula, 6 g Bułka tarta (pszenica), 10 g Olej rzepakowy

Bułki pszenne zwykłe: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier

Bułka tarta: mąka pszenna, sól, drożdże

Ziemniaki puree

180 g Ziemniaki, 10 g Masło ekstra (mleko), 10 g Śmietanka 30% (mleko)

Brokuły z masłem i bułką tartą

90 g Brokuły, 4 g Masło ekstra (mleko), 12 g Bułka tarta (pszenica)

Bułka tarta: mąka pszenna, sól, drożdże

Kompot wieloowocowy z cukrem

35 g Jabłko, 5 g Truskawki, mrożone, 10 g Śliwki bez pestek, mrożone, 5 g Wiśnie bez pestek, mrożone, 160 g Woda, 8 g Cukier

Pomarańcza 140 g

Kapuśniak z kiszzonej kapusty z kaszą jęczmienną 1/2 porcji

12 g Marchew, 4 g Pietruszka, korzeń, 4 g Seler korzeniowy, 42 g Kapusta kiszona, 6 g Kasza jęczmienna, perłowa, 3 g Masło ekstra (mleko)

Kapusta kiszona: kapusta biała, marchew, sól

Przyprawy stosowane na stołówce szkolnej: sól, pieprz mielony czarny, majeranek, papryka mielona słodka, papryka mielona ostra, ziola prowansalskie, oregano, czosnek granulowany, ziele angielskie, susz warzywny, pieprz ziołowy, pieprz cytrynowy, pieprz biały, bazylija, kurkuma, curry. Przyprawy te według oświadczeń producenta mogą zawierać śladowe ilości alergenów: gluten, skorupiaki, ryby i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, laktoza, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne, nasiona sezamu i produkty pochodne, dwutlenek siarki, łubin.