

Jadłospis dekadowy dla dzieci i młodzieży szkolnej od 22.04.2024 do 03.05.2024

Informujemy iż do produkcji niektórych potraw stosuje się substancje lub produkty mogące powodować alergie lub reakcje nietolerancje pokarmową Produkty lub substancje powodujące alergie lub nietolerancje pokarmową zostały wypisane i podkreślone w wykazie składników

		wykaz składników i substancje lub produkty powodujące alergię lub nietolerancje pokarmową	kalorie	białka	tłuszcze	węglowodany
22.04.2024	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g	Składniki: 130 g ziemniaki, 60 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g Śmietana 18% (<u>mleko</u> białko_ <u>mleka</u> kultury bakterii), 10 g	728	36,8	23,6	96,8

		<p>pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 3 g czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie</p>				
	<p>gulasz wieprzowy duszony 180 g</p>	<p>Składniki: 80 g wieprzowina szynka surowa, 20 g marchew, 15 g cebula, 10 g mąka pszenna, typ 450, 10 g seler korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g , koncentrat pomidorowy, 30%, 6 g olej rzepakowy</p>	g			
	<p>kasza gryczana 150</p>	<p>Składniki: 108 g woda, 55 g</p>				

	g	kasza gryczana, 3 g olej rzepakowy, sól biała				
	Surówka z białej kapusty, ogórka i rzodkiewki z jogurtem naturalnym 100g	Składniki: 60 g kapusta biała, 60 g ogórek, 21 g rzodkiewka, 8 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko białko mleka kultury bakterii)				
		Kompot owocowy 200 ml	Składniki: 120 g woda, 50 g mieszanka owocowa mrożona 4 g cukier			
wtorek 23.04.2024	Zupa żółta 300 g	Składniki: 200 g woda, 40 g ziemniaki, późne, 20 g kurczak,	768	40,2	21,9	108,8

		tuszka, 20 g marchew, 20 g por, 20 g cukinia, 20 g papryka kolorowa, 20 g fasola szparagowa, 10 g seler korzeniowy, 10 g kasza manna (wyrób z pszenicy), 10 g kukurydza, konserwowa, 9 g pietruszka, korzeń, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, curry Kukurydza, konserwowa : kukurydza, woda, sól				
--	--	---	--	--	--	--

	Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym 180 g	Składniki: 90 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g szpinak, 25 g cebula, 20 g Śmietana 18% (mleko kultury bakterii), 10 g masło ekstra (śmietana pasteryzowana), 10 g mąka pszenna , typ 500, 8 g olej rzepakowy, 5 g czosnek	
	Surówka selera z marchewki i jabłka 120 g	Składniki: 70 g marchew, 40 g jabłko, 20 g seler korzeniowy, 10 g Śmietana 18% (mleko , kultury bakterii)	
	Kompot	Składniki: 100	

	wielowocowy bez cukru 150 ml	g woda, 35 g jabłko, 10 g Śliwki bez pestek, mrożone, 5 g truskawki, mrożone, 5 g wiśnie bez pestek, mrożone				
	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt.				
środa 24.04. 2024	Barszcz czerwony ukraiński 300g	Składniki: 180 g woda, 64 g ziemniaki, późne, 60 g burak, 40 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 20 g fasola biała, nasiona suche, 11 g Śmietana 18% (mleko , kultury bakterii), 10 g kapusta biała, 10 g	732	33,5	18,1	111,9

		<p> pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 2 g natka pietruszki, 2 g cukier, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy </p>				
	<p> Naleśniki z twarogiem i brzoskwiniam i 220g </p>	<p> Składniki: 100 g ser twarogowy półtłusty (mleko białko_ mleka kultury bakterii), 50 g mąka pszenna, typ 500, 40 g mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g brzoskwinia w syropie, 10 g cukier, 5 g jaja </p>	<p> Energia: 732 kcal Białko: 33.5 g Tłuszcze: 18.1 g Węglowodany: 111.9 g </p>			

		<p>kurze całe, 5 g olej rzepakowy</p> <p>Brzoskwinia w syropie : brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy</p>
	<p>Jogurt naturalny z truskawkami 100 g</p>	<p>Składniki: 60 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> białko_ <u>mleka</u> kultury bakterii), 40 g truskawki</p>
	<p>marchew súpki 50 g, ogórek súpki 50 g</p>	<p>Składniki; marchew súpki 50 g, ogórek súpki 50 g</p>
	<p>Kompot jablkowy 150</p>	<p>Składniki: 100 g woda, 55 g</p>

	ml	jablko, 5 g rodzynki, suszone				
czwartek 25.04.2024	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300g	Składniki: 200 g woda, 30 g kalafior, 20 g marchew, 20 g kurczak, tuszka, 20 g brukselka, 20 g kalafior, mrożony, 12 g Śmietana 18% (mleko kultury bakterii), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g kasza jaglana , perłowa, 9 g koperek, 8 g seler korzeniowy, 4 g por, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	666	35,4	96,4	
	Gołąbki mięsem i ryżem w sosie pomidorowym 250g	Składniki: 100 g kapusta biała, 65 g wieprzowina szynka surowa, 20 g ryż biały, 13 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g Śmietana 18% (mleko kultury bakterii), 8 g mąka pszenna , typ 500, 7 g olej rzepakowy, 5 g masło ekstra (śmietana pasteryzowana)				
	Ziemniaki gotowane z koperkiem 150 g	Składniki: 230 g ziemniaki, sól biała, koperek				
	Kompot wieloowocowy 200 ml	Składniki: 150 g woda, 50 g mieszanka owocowa mrożona				
	Banan 180 g	składniki: banan				
piątek 26.04.2024	Zupa pieczarkowa z makaronem 300 g	Składniki: 200 g woda, 50 g pieczarki świeże, 20 g marchew, 20 g makaron pszenny bezjajeczny, 20 g por, 20 g	748	37,1	109,6	

dzień V		kurczak, tuszka, 10 g Śmietana 18% (mleko kultury bakterii), 10 g pietruszka, korzeń, 4 g natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Makaron pszenny bezjajeczny : mąka z pszenicy zwyczajnej			
	Filet z miruny panierowany pieczony 140 g	Składniki: 140 g Filety z miruny mrożone , 15 g olej rzepakowy, 10 g bułka tarta (pszenica), 4 g mleko krowie, 1,5 % tłuszczu, 3 g mąka pszenna , typ 500, 2 g jaja kurze całe Bułka tarta: mąka pszenna , sól, drożdże			
	Surówka z buraczków czerwonych i kapusty kiszonej 100 g	Składniki: 60 g burak, 40 g kapusta kiszona, 10 g cebula, 4 g olej rzepakowy Kapusta kiszona : kapusta biała, marchew, sól			
	Ziemniaki gotowane z koperkiem 150 g	Składniki: 150g ziemniaki, sól biała, koperek			
	Kompot wielowocowy bez cukru 150 ml	Składniki: 100 g woda, 50 g mieszanka owocowa mrożona			
poniedziałek 29.04.2024	Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami zabieleny śmietaną 300g	Składniki: 200 g woda, 100 g ziemniaki, 50 g jaja kurze całe, 25 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 20 g por, 20 g zakwas na żurek (żyto), 15 g Śmietana 18% (mleko kultury bakterii), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy,	736	37,1	102,6

		sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Zakwas na żurek : woda, mąka <u>żytnia</u> , czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego			
	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 180g	Składniki: 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g ananas, plastry w syropie, 20 g przecier pomidorowy, 20 g marchew, 20 g papryka czerwona, 10 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 8 g mąka <u>pszenna</u> , typ 500 Ananas, plastry w syropie : ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy			
	ryż brązowy gotowany 150 g	Składniki: 120 g woda, 55 g ryż brązowy, 3 g olej rzepakowy			
	Mizeria z jogurtem naturalnym 10g	Składniki: 100 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> kultury bakterii), 2 g koperek			
	Kompot wieloowocowy 200 ml	Składniki: 150 g woda, 60 g jabłko, 20 g Śliwki bez pestek, mrożone, 5 g rodzynki, suszone			
wtorek 30.04.2024	Zupa wiedeńska z kaszą manną 300 g	Składniki: 200 g woda, 50 g cukinia, 40 g marchew, 25 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g por, 15 g kasza manna (<u>pszenica</u>), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g	770	26,7	122,8

		seler korzeniowy, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, ziele angielskie, sól biała, pieprz, liść laurowy, curry			
	Knedle ziemniaczane 200 g	Składniki: 120 g ziemniaki, późne, 40 g mąka pszenna typ 500, z witaminami, 20 g skrobia ziemniaczana, 10 g olej rzepakowy, 3 g jaja kurze całe			
	sos mięsno – warzywny 180 g	Składniki: 100 g woda, 40 g wieprzowina szynka surowa, 30 g marchew, 16 g cebula, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 8 g mąka pszenna , typ 500, 5 g olej rzepakowy, pieprz, liść laurowy			
	Surówka z warzyw mieszanych 100 g	składniki: 60 g kapusta, 20 g marchew, 20 g jabłko, 20g kalarepa, 10g kukurydza kons. 5g olej rzepakowy, 3 miód naturalny, 3 g cytryna			
	Kompot wielowocowy 200 ml	Składniki: 100 g woda, 50 g Śliwki, 4 g cukier			
01.05.2024					
zakład nie świadczy usług					
czwartek	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami	Składniki: 90 g ziemniaki, 50 g kapusta biała, 20 g woda, 20 g marchew, 20 g por,	635	32,4	82,6

02.05.2024	300 g	20 g kurczak, tuszka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 4 g natka pietruszki, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, sól biała			
	roladki z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym 180 g	Składniki: 100 g wieprzowina szynka surowa, 80 g woda, 20 g cebula, 20 g marchew, 13 g olej rzepakowy, 10 g ogórek kiszony, 10 g pietruszka, korzeń, 8 g mąka pszenna , typ 450, 8 g seler korzeniowy, sól biała, pieprz			
	Kasza jęczmienna, gotowana 150 g	składniki: 100 g woda 50 g kasza jęczmienna ,			
	Surówka z marchewki, białej rzodkwi z jogurtem greckim 120 g	Składniki: 60 g marchew, 60 g rzodkiew białą , 10 g jogurt grecki (mleko), 0 g cytryna Jogurt grecki : mleko , żywe kultury bakterii			
	kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	Składniki: 120 g woda, 20 g jabłko, 60 g Śliwki bez pestek, mrożone, 10 g truskawki, mrożone, 10g wiśnie bez pestek, mrożone			
03.05.2024 piątek zakład nie świadczy usług					

