

Jadłospis dekadowy dla dzieci i młodzieży szkolnej od 14.10.2024 do 25 .10.2024

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	Energia (Kcal)	Białka (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
14.10.2024	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 pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 3 g czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	685	32,6	23,2	78,8
	gulasz wieprzowy duszony 180 g	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				
	kasza gryczana 150 g	Składniki: 108 g woda, 55 g kasza gryczana, 3 g olej rzepakowy, sól biała				
	Surówka z białej kapusty,	Składniki: 60 g kapusta biała, 60 g ogórek,				

	ogórka i rzodkiewki z jogurtem naturalnym 100g	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 15.10.2024	Zupa żółta 300 g	Składniki: 200 g woda, 40 g ziemniaki, późne, 20 g kurczak, 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	744	40,3	19,5	93,8
	Pierś z kurczaka w sosie koperkowym 180 g	Składniki: 90 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 15 g cebula, 20 g Śmietana 18% (mleko kultury bakterii), 10 g masło ekstra (śmietana pasteryzowana), 10 g mąka pszenna , typ500, 8 g olej rzepakowy, 5 g koperek				
	Makaron pełnoziarnisty	Składniki:				
	Surówka selera z marchewki i jabłka ze śmietaną 120 g	Składniki:., 80 g seler korzeniowy, 20 g marchew, 20 jabłko 10 g Śmietana 18% (mleko , kultury bakterii)				

	Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	Składniki: 100 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 16.10. 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 , kulturybakterii), 10 g kapusta biała, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 2 g natka pietruszki, 2 g cukier, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy	787	39,3	18,5	109,2
	Naleśniki z twarogiem i brzoskwiniami 220g	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 kurze całe, 5 g olej rzepakowy Brzoskwinia w syropie : brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy				
	Jogurt naturalny z truskawkami 100 g	Składniki: 60 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko białko mleka kultury bakterii), 40 g truskawki				

	marchew súpki 50 g, ogórek súpki 50 g	Składniki;marchew súpki 50 g, ogórek súpki 50 g				
	Kompot z owoców mieszanych 150 ml	Składniki: 150 g woda, 40 g jabłko,30g śliwko 5 g rodzyнки, suszone				
czwartek 17.10.2024	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, 15 g kasza jaglana 12 g Śmietana 18% (mleko kultury bakterii), 10 g pietruszka,korzeń, , , 9 g koperek, 8 g seler korzeniowy, 4 g por, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	665	22,7	17,6	93,7
	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				
	Jabłko 180 g	składniki: 180g jabłko				
piątek	Zupa pieczarkowa z makaronem 300 g	Składniki: 200 g woda, 50 g pieczarki świeże, 20 g marchew, 20 g makaron	682	32,9	25	73

18.10.2024		pszenny bezjajeczny, 20 g por, 20 g 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 pszencicy zwyczajnej				
	Filet z miruny panierowany pieczony 140 g	Składniki: 140 g Filety z mirunym mrożone , 15 g olej rzepakowy, 10 g bułka tarta (pszemica), 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 wieloowocowy bez cukru 200 ml	Składniki: 150 g woda, 50 g mieszanka owocowa mrożona				
poniedziałek 21.10.2024	Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami zabielały 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	731	29,9	23,8	91,5

		<p>pietruszką, korzeń, 10 g <u>seler</u>korzeniowy, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy</p> <p>Zakwas na żurek : woda, mąka <u>żytnia</u>, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego</p>				
	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 180g	<p>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</p> <p>Ananas, plastry w syropie : ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy</p>				
	ryż brązowy gotowany 150 g	Składniki: 120 g woda, 55 g ryż brązowy, 3 g olej rzepakowy				
	Mizeria z jogurtem naturalnym 100g	Składniki: 100 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> kulturybakterii), 2 g koperek				
	Kompot wieloowocowy 200 ml	Składniki: 150 g woda, 60 g jabłko, 20 g Śliwki bez pestek, mrożone, 5 g rodzyнки, suszone				
wtorek 22.10.2024	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	795	26,4	24,4	113,2

		(<u>pszenica</u>), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g <u>seler</u> 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 <u>pszenna</u> typ 500, z witaminami, 20 g skrobia ziemniaczana, 10 g olej rzepakowy, 3 g <u>jaja</u> 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 <u>seler</u> korzeniowy, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 8 g mąka <u>pszenna</u> , 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, 3gcytryna				
	Kompot wieloowocowy 200 ml	Składniki: 100 g woda, 30 g Śliwki,30 g jabłka 30 , 4 g cukier				
23.10.2024 Środa	Pomidorowa z makaronem 300 ml	Składniki: 200 g woda 20 g kurczak, tuszka 20 g marchew 20 g por 20 g makaron <u>pszenny</u> bezjajeczny 20 g koncentrat pomidorowy, 30% 12 g Śmietana 18% (<u>mleko</u>) 10 g pietruszka, korzeń 10 g <u>seler</u> korzeniowy 3 g mąka <u>pszenna</u> , typ 500 1 g natka pietruszki 1 g sól biała 1 g liść laurowy 1 g ziele angielskie Makaron <u>pszenny</u> bezjajeczny: mąka z <u>pszenicy</u> zwyczajnej	768	32,2	24,2	95,9
	Filet drobiowy w panierce	Składniki: 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry 15 g olej rzepakowy				

	pieczony 90 g	10 g bułka tarta (pszenica) 5 g mleko krowie, 2% tłuszczu 3 g jaia kurze całe 3 g mąka pszenna , typ 500 Bułka tarta (pszenica): mąka pszenna , sól, drożdże				
	Marchew z groszkiem 150g	Składniki: 100 g marchew 20 g groszek zielony, mrożony 5 g mąka pszenna , typ 500 3 g masło ekstra (mleko)				
	Ziemniaki 150 g	Składniki: 200g Ziemaki , koper				
	Jabłko 1 szt.	Składniki : jabłko				
	kompot z owoców mieszanych 200 ml	Składniki: 100 g woda, 30 g Śliwki, 30 g jabłka 30 , 4 g cukier				
24.10.2024 czwartek	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami 300 g	Składniki: 90 g ziemniaki, 50 g kapusta biała, 20 g woda, 20 g marchew, 20 g por, 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	716	33,4	22	87,9
	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	Składniki: 60 g marchew, 60 g rzodkiew białą , 10 g jogurt grecki (mleko), 0 g				

	greckim 120 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	

Piątek 25.10.2024	Zupa grochowa z kaszą jaglaną 300 ml	Składniki: 200 g woda 30 g groch, nasiona suche 20 g marchew 19 g por 15 g kurczak, tuszka 12 g kasza jaglana 10 g pietruszka, korzeń 10 g seler korzeniowy 4 g natka pietruszki 1 g sól biała 1 g pieprz 1 g cząber suszony 0 g liść laurowy 0 g ziele angielskie 0 g majeranek	751	37	21,4	90,1	
	Filet z miruny panierowany 120 g g	Składniki: 120 g miruna świeża, filety bez skóry (ryba) 10 g olej rzepakowy 10 g bułka tarta (pszenica) 4 g mleko krowie, 1,5 % tłuszczu 3 g mąka pszenna ,					

		typ 450 2 g jaja kurze całe Bułka tarta (pszenica): mąka pszenna , sól, drożdże	
	Sos słodko- kwaśny 120 ml	Składniki: 30 g cebula 20 g ananas, plastry w syropie 20 g koncentrat pomidorowy, 30% 20 g papryka y 3 g mąka pszenna , typ 500czerwona 2 g olej rzepakow Ananas, plastry w syropie: ananas, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy	
	Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Składniki: 80 g kapusta kiszona 40 g marchew, 20g por 5g olej	
	Ziemniaki 150g	Składniki:200g ziemniaki, koper	
	Kompot owocowy 200 ml	Składniki: 160 g woda 30 g jabłko 10 g Śliwki bez pestek, mrożone 5 g truskawki, mrożone 5 g wiśnie bez pestek, mrożone	

