

JADŁOSPIS DEKADOWY SZKOLNY 18.09 – 29.09.2023 r.

Data	Wyszczególnienie	kcal
Poniedziałek 18.09	Rosół z makaronem (300ml), kurczak gotowany (100g), bułka pszenna (60g) składniki: woda – 158 ml, włoszczyzna - 90g [marchew, pietruszka korzeń, seler, por], kurczak świeży – 30g, makaron – 28g [mąka makaronowa <u>pszenna</u>, masa jajowa pasteryzowana 6%], natka pietruszki – 4,5g, przyprawy – 0,75g [pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, sól morską jodowaną]; KURCZAK GOTOWANY (podudzie) – 100g; BUŁKA pszenna – 60g [mąka <u>pszenna</u>, woda, drożdże, sól, serwatka z <u>mleka</u>] Nektarynka (150g) BIĄŁKA: 45g, WĘGLOWODANY: 77g, TŁUSZCZE: 20g	687
Wtorek 19.09	Gulasz wieprzowy (180g), kasza bulgur (180g), surówka z marchewki (120g) GULASZ WIEPRZOWY, składniki: mięso wieprzowe – 98g [szynka], cebula – 38g, marchew – 38g, woda – 15ml, koncentrat pomidorowy – 7,5g [zawartość ekstraktu 30% +/- 2%], natka pietruszki – 4,5g, olej rzepakowy – 3g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], mąka <u>pszenna</u> – 1,5g, mąka ziemniaczana – 1,5g, przyprawy – 0,75g [czosnek granulowany, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka mielona, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; KASZA bulgur – 60g [100% kasza bulgur z <u>pszenicy</u> durum]; SURÓWKA Z MARCHEWKI, składniki: marchewka – 69g, jabłko – 30g, jogurt naturalny – 12g [<u>mleko</u>, białka <u>mleka</u>, kultury bakterii jogurtowych], sok z cytryny – 4,5g, cukier – 4,5g, przyprawy – 0,75g [pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną] Jabłko (150g) BIĄŁKA: 30g, WĘGLOWODANY: 91g, TŁUSZCZE: 17g	652
Środa 20.09	Filet panierowany z kurczaka (120g), ziemniaki (180g), surówka biało-czerwona (120g) FILET PANIEROWANY Z KURCZAKA, składniki: filet z kurczaka, bez skóry – 120g, bułka tarta – 10,5g [zawiera <u>gluten</u>], olej rzepakowy – 7,5g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], <u>jajko</u> – 4,5g, przyprawy – 0,75g [papryka słodka, kurkuma, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; ZIEMIANKI - 180g; SURÓWKA BIAŁO-CZERWONA, składniki: kapusta biała – 45g, kapusta czerwona – 45g, marchew – 15g, majonez – 9g [olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7%)], natka pietruszki – 3g, musztarda – 3g [woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy], przyprawy – 0,75g [sól morską jodowaną, pieprz czarny mielony] Banan (150g) BIĄŁKA: 35g, WĘGLOWODANY: 81g, TŁUSZCZE: 17g	615

UWAGA:

- Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
- Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.

Czwartek 21.09	Pulpeciki w sosie pomidorowym (195g), makaron świderki (180g), surówka wielowarzywna (120g) PULPECIKI W SOSIE POMIDOROWYM, składniki: mięso mielone drobiowo-wieprzowe – 105g [filet z kurczaka bez skóry, łopatka wieprzowa], kasza manna – 9g [zawiera <u>gluten</u>], olej rzepakowy – 4,5g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], <u>jajko</u> – 3g, przyprawy – 0,75g [czosnek, zioła prowansalskie, natka pietruszki], woda - 48g, koncentrat pomidorowy – 12g [zawartość ekstraktu 30% +/- 2%], mąka <u>pszenna</u> – 7,5g [zawiera <u>gluten</u>], koperek – 4,5g, przyprawy – 0,38g [pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; MAKARON świderki – 75g [mąka z <u>pszenicy</u> zwyczajnej]; SURÓWKA WIELOWARZYWNA, składniki: kapusta biała – 53g, marchew – 15g, cebula czerwona – 15g, jabłko – 15g, ogórki kiszone – 13,5g [ogórki, woda, sól, chrzan, koper, <u>gorczyca</u> biała, cukier, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy], sok z cytryny – 3g, olej rzepakowy – 3g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], <u>miód</u> – 1,5g, natka pietruszki – 1,5g, przyprawy – 0,75g [pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną] Śliwki (110g) – 2 szt. BIAŁKA: 36g, WĘGLOWODANY: 92g, TŁUSZCZE: 16g	662
Piątek 22.09	Ryba smażona (120g), ziemniaki (180g), surówka z kiszonej kapusty (120g) RYBA SMAŻONA, składniki: <u>miruna</u> – 120g, mąka <u>pszenna</u> - 15g, olej rzepakowy – 9g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], sok z cytryny – 1,5g, przyprawy – 0,75g [pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; ZIEMIANKI - 180g; SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY, składniki: kapusta kiszona – 60g, marchew - 30g, cebula – 23g, olej rzepakowy – 7,5g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], przyprawy – 0,75g [pieprz czarny mielony, cukier] Jogurt owocowy bez cukru (150g) [jogurt (zawiera składniki pochodzące z <u>mleka</u> oraz żywe kultury bakterii), owoce 15%, inulina, aromaty] BIAŁKA: 37g, WĘGLOWODANY: 61g, TŁUSZCZE: 24g	614
Poniedziałek 25.09	Zupa gołąbkowa (400ml), bułka pszenna (60g) składniki: woda – 130ml, kapusta biała – 80g, mięso wieprzowe mielone – 60g [łopatka], passata – 40ml [pomidory 99,5%, sól], cebula – 28g, marchew – 28g, ryż biały – 20g [100% ryż biały], koncentrat pomidorowy – 8g [zawartość ekstraktu 30% +/- 2%], olej rzepakowy – 6g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], natka pietruszki – 4g, majeranek - 2g, papryka słodka mielona – 1g, przyprawy – 1g [liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; BUŁKA pszenna – 60g [mąka <u>pszenna</u>, woda, drożdże, sól, serwatka z <u>mleka</u>] Banan (150g) BIAŁKA: 24g, WĘGLOWODANY: 103g, TŁUSZCZE: 13g	624
Wtorek 26.09	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (180g), ryż biały (180g), surówka z marchewki i ogórka kiszzonego z cebulką (120g) KURCZAK W SOSIE SŁODKO-KWAŚNYM, składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 90g, włoszczyzna – 53g [marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u>, por], ananas - 15g, cebula - 15g, olej rzepakowy – 7,5g [100% rafinowany olej rzepakowy z	619

UWAGA:

- Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech włoski, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, tulin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
- Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.

	pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], koncentrat pomidorowy – 7,5g [zawartość ekstraktu 30%+/-2%], przyprawy – 0,75g [curry, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; RYŻ biały – 69g [100% ryż biały]; SURÓWKA Z MARCHEWKI I OGÓRKA KISZONEGO Z CEBULKĄ, składniki: marchew – 60g, ogórek kiszony - 45g, cebula – 7,5g, olej rzepakowy – 6g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], sok z cytryny – 1,5g, przyprawy – 0,75g [pieprz czarny mielony, cukier] • <i>Jabłko (150g)</i> BIAŁKA: 28g, WĘGLOWODANY: 86g, TŁUSZCZE: 17g	
Środa 27.09	• <i>Kotlet mielony (120g), ziemniaki (180g), surówka z białej kapusty (120g)</i> KOTLET MIELONY, składniki: mięso wieprzowe mielone – 98g [łopatka], cebula – 7,5g, bułka tarta – 7,5g [zawiera <u>gluten</u>], olej rzepakowy – 9g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], <u>jajko</u> - 3g, przyprawy – 0,75g [czosnek granulowany, majeranek, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; ZIEMNIAKI – 180g; SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY, składniki: kapusta biała – 60g, marchew – 38g, cebula – 7,5g, koperek – 7,5g, olej rzepakowy – 6g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], przyprawy – 0,75g [pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną] • <i>Gruszka (150g)</i> BIAŁKA: 26g, WĘGLOWODANY: 70g, TŁUSZCZE: 23g	592
Czwartek 28.09	• <i>Schab duszony z warzywami (180g), kuskus perłowy (180g), surówka z buraczków (120g)</i> SCHAB DUSZONY Z WARZYWAMI, składniki: schab wieprzowy – 90g, marchew – 30g, woda – 23ml, cebula – 15g, olej rzepakowy – 6g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], natka pietruszki – 3g, mąka <u>pszenna</u> - 3g, mąka ziemniaczana – 3g, czosnek granulowany – 3g, papryka słodka mielona – 1,5g, przyprawy – 0,75g [liść laurowy, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; KUSKUS PERŁOWY, składniki: kuskus perłowy – 60g [<u>pszenica durum</u>], masło tradycyjne – 1,5g [<u>śmietanka</u>, 82% tłuszczu]; SURÓWKA Z BURACZKÓW, składniki: burak gotowany - 99g, cebula - 15g, olej rzepakowy – 3g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], cukier – 1,5g, przyprawy – 0,75g [pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną] • <i>Brzoskwinia (150g)</i> BIAŁKA: 35g, WĘGLOWODANY: 89g, TŁUSZCZE: 15g	631
Piątek 29.09	• <i>Ryba pieczona z warzywami (140g), ziemniaki z koperkiem (180g), surówka Colesław (120g)</i> RYBA PIECZONA Z WARZYWAMI, składniki: <u>mintaj</u> – 140g, włoszczyzna – 35g [marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u>, por], olej rzepakowy – 5,25g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], sok z cytryny – 5,25g, przyprawy – 0,88g [pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM, składniki: ziemniaki – 177g, koperek – 3g; SURÓWKA COLESŁAW, składniki: kapusta biała – 75g, marchewka – 36g, majonez – 7,5g [olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka <u>jaj</u> kurzych (7%)], sok z cytryny – 1,5g, przyprawy – 0,75g [cukier, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną] • <i>Drożdżówka (60g)</i>	651

UWAGA:

1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

2. Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.

	[mąka <u>pszenna</u> , <u>mleko</u> , <u>jajka</u> , cukier, drożdże, olej rzepakowy, sól]	
	BIĄŁKA: 37g, WĘGLOWODANY: 75g, TŁUSZCZE: 22g	

UWAGA:

1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
2. Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.