

Jadłospis dekadowy dla dzieci i młodzieży szkolnej od 06.05.2024 do 17.05.2024

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

	Nazwa posiłku gramatura podana według wartości netta	wykaz składników i substancje lub produkty powodujące alergię lub nietolerancje pokarmową gramatura podana wg wartości brutto	Energia (kcal)	Białka (g)	tłuszcze (g)	węglowodany (g)
06.05.2024	Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami zabielany śmietaną 300 ml	Składniki: 200 g woda, 120 g ziemniaki, 60 g jaja kurze całe, 20 g marchew, 20 g por, 20 g zakwas na żurek (żyto), 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g Śmietana 18% (mleko kultury bakterii), 0 g sól	702	36,8	25,3	86,4

		biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy Zakwas na żurek: woda, mąka żytnia , czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego				
	zrazy wieprzowe duszone w sosie pomidorowym 180 g	Składniki: 65 g wieprzowina szynka surowa, 25 g marchew, 20 g koncentrat pomidorowy 10 g śmietana(zawiera mleko , kultury bakterii g cebula, 10 g bułka tarta zawiera mak pszenna wodę drożdże %, 10 g olej rzepakowy, 8 g mąka pszenna , 3g jaja , 5g mąka ziemniaczana_				
	ryz na sypko 150 g	Składniki: 108 g woda, 55 g ryż , 3 g olej rzepakowy, 1 sól biała				
	Surówka wielowarzywna	Składniki: 60 g kapusta włoska,				

	100g	20g marchew, 20 g jabłko, 10 g por, 10 g papryka czerwona, 4 g olej rzepakowy, 4 g koperek				
	Kompot jabłkowy 150 ml	Składniki: 100 g woda, 50 g jabłko				
wtorek 07.05.2024	Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z makaronem 300 ml	Składniki: 200 g woda, 30 g soczewica czerwona, nasiona suche, 20 g por, 20 g marchew, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 18 g seler korzeniowy, 15 g makaron pszenny bezjajeczny, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g Śmietana 18% (mleko kultury bakterii), 3 g czosnek, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g papryka słodka, 1 g tymianek, 1 g	739	30	24,6	102,8

		oregano suszone Makaron pszenny bezejajeczny: mąka z pszenicy zwyczajnej				
	Filet z kurczaka panierowany pieczony 80g	Składniki: 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 15 g bułka tarta (pszennica), 10 g olej rzepakowy, 9 g jaja kurze całe, 5 g mleko krowie, 2% tłuszczu, 5 g mąka pszenna , typ 500 Bułka tarta: mąka pszenna , sól, drożdże				
	Ziemniaki gotowane z koperkiem 150 g	Składniki: 200 g ziemniaki, 1 g sól biała, 0 g koperek				
	Surówka wielowarzywna 150 g	Składniki: 70 g kapusta biała, 20 g papryka czerwona, 20 g por, 20 g marchew, 15 g kalarepa, 10 g kukurydza, konserwowa, 7 g olej rzepakowy, 5 g oliwki zielone,				

		marynowane, konserwowe, 4 g koperek Kukurydza, konserwowa: kukurydza, woda, sól Oliwki zielone, marynowane, konserwowe: Oliwki zielone, woda, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, kwas mlekowy, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy				
	Kompot jabłkowo- śliwkowy 200 ml	Składniki: 100 g woda, 50 g jabłko, 40g śliwki 10 g rodzyнки suszone				
środa 08.05. 2024	Zupa jarzynowa zabielana 300 ml	Składniki: 200 g woda, 50 g ziemniaki, 30 g kalafior, 20 g marchew, 20 g por, 20 g brukselka, 20 g mięso z ud kureczaka, bez skóry, 20 g groszek zielony,	732	33,5	18,1	111,9

		<p>mrożony, 20 g fasola cięta, konserwowa, bez zalewy, 15 g Śmietana 18% (mleko kultury bakterii), 10 g pietruska, korzeń, 8 g seler korzeniowy, 3 g mąka pszenna, typ 500, 2 g liść laurowy, 1 g natka pietruski, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie Fasola cięta, konserwowa, bez zalewy: fasola szparagowa, woda, sól, kwas askorbinowy</p>				
	<p>Łazanki z kapustą kiszoną i wieprzowym mięsem mielonym duszonym 300 g</p>	<p>Składniki: 120 g kapusta kiszona, 80 g makaron pszenny bezjajeczny, 60 g wieprzowina szynka , 12 g cebula, 11 g olej rzepakowy</p>				

		Makaron pszenny bezjajeczny: mąka z pszenicy zwyczajnej			
		Kapusta kiszona: kapusta biała, marchew, sól			
	Kompot jabłkowy z rodzynkami i cynamonem i goździki 200 ml	Składniki: 150 g woda, 100 g jabłko, 10 g rodzynki, suszone, cynamon , goździki			
	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g			
czwartek 09.05.2024	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml	Składniki: 200 g woda, 20 g marchew, 20 g por, 20 g makaron pszenny bezjajeczny, 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 12 g Śmietana 18% (mleko kultury bakterii), 10 g kurczak, tuszka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 4 g natka pietruszki, 3 g mąka pszenna , typ 500, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie Makaron pszenny bezjajeczny: mąka z pszenicy zwyczajnej	35,4	17,4	96,4
	palki z kurczaka pieczone 2 sztuki (ok. 220 g)	Składniki: 160 g mięso z ud kurczaka,, 5 g olej rzepakowy, tymianek, papryka słodka			
	Ziemniaki gotowane z koperkiem 150 g	Składniki: 250 g ziemniaki, sól biała, koperek			
	Surówka z	Składniki: 80 g marchew, 60 g jabłko, 10 g jogurt naturalny, 2%			

	marchewki i jabłka 120 g	tłuszczu (mleko białko mleka kultury bakterio), 5 g miód pszczeli, 2 g cytryna			
	Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Składniki: 160 g woda, 100 g mieszanka owocowa,(jabłka , Sliwki , gruszki) 5 g cukier			
piątek 10.05.2024	Zupa grochowa z kaszą jaglaną 300 ml	Składniki: 200 g woda, 35 g groch, nasiona suche, 20 g marchew, 20 g kurczak, tuszka, 19 g por, 14 g kasza jaglana, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 4 g natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony	37,1	21	109,6
dzień V	Pieczony filet z morszczuk z warzywami i nasionami słonecznika 200 g	Składniki: 100 g filet z morszczuka bez skóry mrożony , 50 g marchew, 25 g seler korzeniowy, 25 g cebula, 24 g pietruszka, korzeń, 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g rodzynki, suszone, 10 g olej rzepakowy, 5 g słonecznik, nasiona, 5 g mąka pszenna , typ 500			
	Ziemniaki 150 g	Ziemniaki			
	Surówka z białej kapusty, ogórka i rzodkwi skropiona olejem 100 g	Składniki: 60 g kapusta biała, 42 g ogórek, 21 g rzodkiew , 4 g olej rzepakowy			
	Kompot wieloowocowy 150 ml	Składniki: 100ml woda , 50g jabłka, 30g śliwki, 20g gruszki			
poniedziałek 13.05.2024	Zupa solferino 300 ml	Składniki: 200 g woda, 70 g fasola szparagowa, 40 g ziemniaki, 30 g marchew, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g Śmietana 18% (mleko kultury bakterii), 5 g seler korzeniowy , 4 g mąka pszenna , typ 500, 3 g natka pietruszki, sól biała, pieprz	30,2	27,4	89,8
	Klopsy wieprzowe mielone, w sosie pieczarkowym 180 g	Składniki: 70 g wieprzowina łopatka, 50 g pieczarki świeże, 20 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 10 g Śmietana 18% (mleko kultury bakterii), 10 g bułka tarta (pszenica), 8 g mąka pszenna , typ 500, 5 g jaja kurze całe, sól biała Bułka tarta: mąka pszenna , sól, drożdże			

	kasza pęczak 150 g	Składniki: 100 g woda, 55 g kasza jęczmienna , pęczak, 3 g olej rzepakowy			
	Surówka z, marchewki i jabłka z białej kapustą jogurtem naturalnym 100g	Składniki: 50 g jabłko, 30 g kapusta biała, 30 g marchew, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko białko mleka kultury bakterii), sól biała			
	Kompot wieloowocowy bez cukru 150 ml	Składniki: 100 g woda, 50 g mieszanka owocowa, mrożona			
wtorek 14.05.2024	Zupa porowa z kaszą jaglaną 300 ml	Składniki: 180 g woda, 70 g por, 25 g marchew, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g kasza jaglana, 15 g Śmietana 18% (mleko kultury bakterii), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 7 g koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	37,8	24,2	87,5
	roladki drobiowe pieczone panierowane z żółtym serem 90 g				
	Ziemniaki gotowane z koperkiem 150 g	Składniki: 250 g ziemniaki, sól biała, koperek			
	Mizeria z jogurtem naturalnym 120 g	Składniki: 120 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)			
	Kompot jabłkowo śliwkowy 200 ml	Składniki: 140 g woda, 50 g Śliwki, 10 g jabłko			
Środa 15.05.2024	Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami zabieleny śmietaną	Składniki: 200 g woda, 80 g ziemniaki, 40 g zakwas na żurek (żyto), 20 g marchew, 20 g por, 15 g Śmietana 18% (mleko), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, jaja kurze całe, mięso z ud kurczaka, bez	33,1	25	103,5

	300 ml	skóry Zakwas na żurek: woda, mąka żytnia , czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego			
	Makaron penne z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym 300 g	Składniki: 80 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 70 g makaron pszenny bezjajeczny, 10 g Śmietana 18% (mleko), 8 g mąka pszenna , typ 500, 5 g olej rzepakowy, 5 g szpinak, 3 g czosnek, gałka muskatołowa Makaron pszenny bezjajeczny: mąka z pszenicy zwyczajnej			
	Surówka z buraczków z jabłkiem i słonecznikiem 110g	Składniki: 110 g burak, 25 g jabłko, 6 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 5 g słonecznik, nasiona			
	Kompot jabłkowy 150 ml	Składniki: 150 g woda, 100 g jabłko			
czwartek 16.05.2024	Zupa warzywna z fasolką szparagową i makaronem zabieleną 300 ml	Składniki: 50 g kalafior, 50 g fasolka szparagowa, mrożona, 45 g marchew, 30 g pietruszka, korzeń, 20 g por, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g seler korzeniowy, 10 g makaron pełnoziarnisty (pszenica), 10 g Śmietana 18% (mleko kultury bakterii) Makaron: mąka pszenna pełnoziarnista, woda , sól	28	17,9	113,3
	Goląbki bez zawijania z szynki wieprzowej duszone w sosie pomidorowym 200 g	Składniki: 60 g wieprzowina szynka surowa, 60 g woda, 40 g kapusta włoska, 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g cebula, 10 g ryż biały, 10 g Śmietana 18% (mleko kultury bakterii), 5 g olej rzepakowy, 5 g masło ekstra (śmietana pasteryzowana.), 5 g mąka pszenna , typ 500			
	Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	Składniki: 200 g ziemniaki, koperk, sól biała			
	Kompot jabłkowy	Składniki: 150 g woda, 100 g jabłko, 5 g rodzynki, suszone			

	z rodzynekami 250 ml				
		Banan 150 g			
piątek 17. 05.2024	Barszcz ukraiński zabieleny 300 ml	Składniki: 200 g woda, 60 g ziemniaki, 50 g burak, 30 g kapusta biała, 20 g marchew, 18 g por, 12 g Śmietana 18% (mleko kultury bakterii), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g fasola biała, nasiona suche, 8 g mąka pszenna , typ 500, 3 g cukier, 2 g natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy	30	24,6	102,8
	Pieczony filet z morszczuka 120 g	Składniki: 120 g, filety z morszczuka mrożony bez skóry, 10 g olej rzepakowy, mąka pszenna	Energia: 739 kcal Białko: 30 g Tłuszcze: 24.6 g Węglowodany: 102.8 g		
	Sos chrzanowy 100 g	Składniki: 20 g chrzan, 10 g Śmietana 18% (mleko kultury bakterii), 8 g mąka pszenna , typ 500, 5 g masło ekstra (śmietana pasteryzowana)			
	Ziemniaki gotowane z koperkiem 150 g	Składniki: 150 g ziemniaki, sól biała, koperek			
	Surówka z kapusty czerwonej, jabłkiem i rodzynekami 150 g	Składniki: 70 g kapusta czerwona, 50 g jabłko, 6 g olej rzepakowy, 5 g rodzynek, suszone, 1 g cytryna			
	Kompot śliwkowy 150 ml	Składniki: 100 g woda, 50 g śliwki , cukier5 g			