

JADŁOSPIS DEKADOWY SZKOLNY 02.10 – 13.10.2023 r.

Data	Wyszczególnienie	kcal
Poniedziałek 02.10	Żurek z ziemniakami, jajkiem i białą kielbasą (400ml), bułka pszenna (60g) składniki: woda – 120 ml, ziemniaki – 110g, jajko – 60g, kielbasa biała - 40g [mięso wieprzowe 94%, sól, przyprawy], zakwas - 40g [woda, mąka żytnia, mąka żytnia razowa, mąka graham, świeży czosnek. Zawiera gluten], śmietana 18% - 20g [śmietanka (z mleka), karagen], majeranek – 4g, przyprawy - 1g [ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; BUŁKA pszenna – 60g [mąka pszenna, woda, drożdże, sól, serwatka z mleka] Gruszka (150g) BIAŁKA: 24g, WĘGLOWODANY: 81g, TŁUSZCZE: 21g	609
Wtorek 03.10	Bitki wieprzowe w sosie własnym (180g), ziemniaki (180g), surówka z marchewki (120g) BITKI WIEPRZOWE W SOSIE WŁASNYM, składniki: szynka wieprzowa – 105g, woda – 38g, cebula – 30g, mąka pszenna – 4,5g, olej rzepakowy – 4,5g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], przyprawy – 0,75g [czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; ZIEMNIAKI - 180g; SURÓWKA Z MARCHEWKI, składniki: marchewka – 68g, jabłko – 33g, jogurt naturalny – 12g [mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], sok z cytryny – 4,5g, cukier – 3g, przyprawy – 0,75g [pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną] Banan (150g) BIAŁKA: 25g, WĘGLOWODANY: 94g, TŁUSZCZE: 17g	629
Środa 04.10	Kurczak po meksykańsku (285g), makaron świderki (180g) KURCZAK PO MEKSYKAŃSKU, składniki: filet z kurczaka – 90g, woda – 68g, kukurydza konserwowa – 38g [kukurydza, woda, cukier, sól], fasola czerwona – 38g [woda, czerwona fasola, sól], papryka czerwona – 38g, koncentrat pomidorowy – 12g [zawartość ekstraktu 30% +/- 2%], olej rzepakowy – 7,5g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], mąka pszenna – 6g, przyprawy – 0,75g [papryka słodka mielona, oregano, kolendra, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; MAKARON świderki bezjajeczny – 68g [mąka z pszenicy zwyczajnej] Jabłko (150g) BIAŁKA: 35g, WĘGLOWODANY: 90g, TŁUSZCZE: 12g	626
Czwartek 05.10	Nuggetsy (120g), ziemniaki (180g), surówka z kapusty włoskiej (120g) NUGGETSY, składniki: filet z kurczaka – 113g, płatki owsiane - 9g [100% płatki owsiane, zawierają gluten], płatki kukurydziane – 9g [kasza kukurydziana i mąka kukurydziana 92,5%, cukier, sól, ekstrakt siodu jęczmiennego, węglan wapnia. Może zawierać soję, mleko i produkty mleczne, orzechy ziemne i laskowe], olej rzepakowy – 4,5g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], mąka	592

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, tubin, 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.

	kukurydziana – 4,5g, czosnek granulowany – 1,5g, papryka słodka mielona – 1,5g, przyprawy – 0,75g [curry, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; ZIEMNIAKI – 180g; SURÓWKA Z KAPUSTY WŁOSKIEJ, składniki: kapusta włoska – 75g, jabłko – 38g, olej rzepakowy – 7,5g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], przyprawy – 0,75g [pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną] • Gruszka (150g) BIAŁKA: 34g, WĘGLOWODANY: 80g, TŁUSZCZE: 16g	
Piątek 06.10	• Spaghetti rybne (390g), ogórek kiszony (120g) SPAGHETTI RYBNE, składniki: makaron typu spaghetti – 75g [semolina z <u>pszenicy durum</u>], <u>miruna</u> – 75g, przecier pomidorowy – 75g [pomidory 99,5%, sól], cebula – 38g, ser cheddar – 15g, olej rzepakowy – 4,5g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], przyprawy – 0,75g [czosnek, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; OGÓREK KISZONY – 120g [ogórki, woda, sól, koper, czosnek, chrzan, liść laurowy] • Jogurt owocowy bez cukru (150g) [jogurt (zawiera składniki pochodzące z <u>mleka</u> oraz żywe kultury bakterii), owoce 15%, inulina, aromaty] BIAŁKA: 37g, WĘGLOWODANY: 72g, TŁUSZCZE: 18g	601
Poniedziałek 09.10	• Krupnik (300ml), kurczak pieczony marynowany (100g), bułka pszenna (30g) składniki: woda – 90ml, włoszczyzna - 98g [marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u>, por], ziemniaki – 83g, kasza <u>jęczmienna</u> – 26g, natka pietruszki – 4,5g, przyprawy – 0,75g [liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; KURCZAK PIECZONY MARYNOWANY, składniki: kurczak (podudzie) – 120g, olej rzepakowy – 4,5g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], miód – 3g, ketchup łagodny – 3g [pomidory (160g pomidorów zużyto na 100g produktu), cukier, sól, kwas octowy (e260), skrobia modyfikowana kukurydziana, naturalne aromaty, przyprawy], musztarda – 1,5g [woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy], przyprawy – 0,75g [zioła prowansalskie, czosnek granulowany, tymianek, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; BUŁKA PSZENNA – 30g [mąka <u>pszenna</u>, woda, drożdże, sól, serwatka z <u>mleka</u>] • Jabłko (150g) BIAŁKA: 32g, WĘGLOWODANY: 81g, TŁUSZCZE: 18g	623
Wtorek 10.10	• Kurczak w sosie porowym (180g), ryż brązowy (180g), surówka wielowarzynna z ogórkiem zielonym (120g) KURCZAK W SOSIE POROWYM, składniki: filet z kurczaka, bez skóry – 90g, por – 38g, śmietana 30% - 23g [śmietanka (z <u>mleka</u>), karagen], woda – 23g, olej rzepakowy – 4,5g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], natka pietruszki – 3g, mąka <u>pszenna</u> – 3g, sok z cytryny – 1,5g, przyprawy – 0,75g [tymianek, papryka słodka mielona, czosnek granulowany, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; RYŻ brązowy – 68g [100% ryż naturalny brązowy]; SURÓWKA WIELOWARZYNNA Z OGÓRKIEM ZIELONYM, składniki: ogórek zielony – 30g, kapusta biała – 30g, marchew – 30g, jabłko – 15g, cebula – 9g, sok z cytryny – 3g, olej rzepakowy – 3g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], przyprawy – 0,75g [natka pietruszki, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną] • Nektarynka (150g)	622

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, tubin, 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.

	BIAŁKA: 30g, WĘGLOWODANY: 84g, TŁUSZCZE: 19g	
Środa 11.10	Filet panierowany z kurczaka (120g), ziemniaki (180g), surówka z buraczków (120g) FILET PANIEROWANY Z KURCZAKA, składniki: filet z kurczaka, bez skóry – 120g, bułka tarta – 10g [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]; ZIEMNIAKI - 180g; SURÓWKA Z BURACZKÓW, składniki: burak gotowany - 99g, cebula - 15g, olej rzepakowy – 3g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], przyprawy – 0,75g [cukier, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną] Banan (150g) BIAŁKA: 34g, WĘGLOWODANY: 86g, TŁUSZCZE: 14g	600
Czwartek 12.10	Farfalle z sosem carbonara (300g), surówka biało-czerwona (120g) FARFALLE Z SOSEM CARBONARA, składniki: <u>jajko</u> – 90g, makaron farfalle (kokardki) – 60g [mąka z <u>pszenicy</u> zwyczajnej, woda, przyprawa: kurkuma. Może zawierać <u>jaja</u>.], szynka wieprzowa gotowana – 30g [mięso wieprzowe (90%), woda, sól, glukoza, stabilizatory (trifosforany, polifosforany), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (askorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)], ser cheddar – 15g [<u>mleko</u>, sól, kultury bakterii, annato], <u>śmietanka</u> 18% - 15g [<u>śmietanka</u> (z <u>mleka</u>), żywe kultury bakterii mlekowych], przyprawy – 0,75g [natka pietruszki, pieprz czarny mielony, sól morską jodowaną]; 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 <u>jaj</u> kurzych (7%)], natka pietruszki – 3g, musztarda – 3g [woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy], przyprawy – 1,5g [sól morską jodowaną, pieprz czarny mielony] Gruszka (150g) BIAŁKA: 32g, WĘGLOWODANY: 69g, TŁUSZCZE: 26g	649
Piątek 13.10	Kostka z mintaja z pieca (200g), ziemniaki (180g), surówka Colesław (120g) KOSTKA Z MINTAJA Z PIECA - 200g [filety z <u>mintaja</u> 55%, mąka (<u>pszenna</u>, ryżowa), woda, olej rzepakowy, skrobie (kukurydziana, ziemniaczana), sól, substancje spulchniające: E450i, E500ii, E503ii; przyprawy, drożdże, białko <u>jaja</u> kurzego w proszku. Może zawierać <u>soję</u>, <u>mleko</u>, <u>seler</u>, <u>skorupiaki</u>, <u>gorczycę</u>.]; ZIEMNIAKI - 180g; 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] Śliwki (110g) – 2 szt. BIAŁKA: 30g, WĘGLOWODANY: 89g, TŁUSZCZE: 22g	670

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, tubin, 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.