

Jadłospis dekadowy dla dzieci i młodzieży szkolnej od 08.04.2024 do 19.04.2024

Informujemy, że do produkcji niektórych potraw stosuje się substancje lub produkty mogące powodować alergię lub reakcję nietolerancję pokarmową. Produkty lub substancje powodujące alergię lub nietolerancję pokarmową zostały wypisane wytłuszczone i podkreślone w wykazie składników. Jadłospisy układane są zgodnie z wymaganiami, jakie muszą spełnić, środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z 26 lipca 2016 r

	Nazwa potrawy	wykaz składników i substancje lub produkty powodujące alergię lub nietolerancję pokarmową	Energia (kcal)	Białka (g)	tłuszcze (g)	węglowodany (g)
08.04.2024	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 g	Składniki: 180 g woda, 80 g ziemniaki, 50 g pieczarki świeże, 22 g por, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g Śmietana 18% (mleko), 7 g pietruszka, korzeń, sól	692	30,8	21,1	99,7

		biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie (może zawierać : <u>orzeszki</u> <u>ziemne, inne</u> <u>orzechy,</u> <u>dwutleneksiar</u> <u>ki,sezam,</u> <u>soje.)</u>				
	roladki z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym 180	Składniki: 80 g wieprzowina szynka surowa, 80 g woda, 20 g cebula, 20 g marchew, 10 g ogórek kiszony, 10 g pietruszka, korzeń, 8 g olej rzepakowy, 8 g mąka pszenna, typ 500 , 8 g seler korzeniowy, sól biała,				

		pieprz (może zawierać : <u>orzeszki</u> <u>ziemne,</u> <u>inneorzechy,</u> <u>dwutlenek</u> <u>siarki,sezam</u>	
	Kasza jęczmienna, pęczak 150	Składniki: woda, kasza _ <u>jęczmienna</u> pęczka	
	Surówka z kapusty 100 g	Składniki: 90 kapusta czerwona, 20 g jabłko, 15 g rodzynki, suszone, 5 g olej rzepakowy, 5 g miód pszczeli, 3 g cytryna czerwonej, jabłkiem i rodzynkami	
	Kompot owocowy 200	Składniki: 150 g woda, 45 g	

	g	mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier				
wtorek 09.04.2024	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml	Składniki: 200 g woda, 90 g ziemniaki, 40 g marchew, 15 g Śmietana 18% (mlako), 10 g pietruszka, korzeń, 9 g koperek, 8 g kurczak, tuszka, 5 g seler korzeniowy, 40 g por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	682	30,2	19,5	100
	makaron pełnoziarnisym z sosem drobiowym -pomidorowym 350 g	Składniki: 100 g woda, 70 g makaron pełnoziarnisty (mąka pszenna pełnoziarnista_				

		<p>), 60 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 25 g marchew, 25 g papryka czerwona, 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 20 g ser gouda tłusty (mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 15 g pietruszka, korzeń, 10 g olej rzepakowy, 10 g seler korzeniowy, 10 g cebula</p>	
	<p>Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml</p>	<p>Składniki: 100 g woda, 25 g jabłko, 10 g truskawki, mrożone, 10 g</p>	

		Śliwki bez pestek, mrożone, 5 g wiśnie bez pestek, mrożone				
	Jabłko 150g.	Jabłko 1 50g				
środa 10.04. 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%, 15 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g	750	34,3	22,3	106,7

		<p>Śmietana 18% (mleko), 10 g pietruszka, korzeń, 5 g seler korzeniowy, 4 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie Makaron pszenny bezejajeczny: mąka z_ pszenicy zwyczajnej</p>				
	kotlet de volaile pieczony 90 g	Składniki: 90 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 15 g bułka tarta (pszenica), 10 g olej rzepakowy, 5 g				

		<p>jaja kurze całe, 5 g mleko krowie, 2% tłuszczu, 5 g masło ekstra (mleko), 3 g mąka pszenna, typ 500</p> <p>Bułka tarta: mąka pszenna, sól, drożdże</p>	
	Buraczki zasmażane 150 g	Składniki: 150 g burak, 3 g masło ekstra (mleko), 3 g cytryna, 2 g mąka pszenna , typ 500, 2 g cukier, sól biała	
	Ziemniaki gotowane z koperkiem 150 g	Składniki: 180 g ziemniaki, sól biała, koperek	
	Jabłko 1 szt	Składniki:	

		jabłko 1szt			
	Kompot jabłkowy 150 ml	Składniki: 100 g woda, 55 g jabłko, 5 g rodzynki, suszone			
czwartek 11.04.2024	kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami 300 ml	Składniki: 90 g ziemniaki, 50 g kapusta biała, 20 g woda, 20 g marchew, 20 g por, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g kurczak, tuszka, liść laurowy, sól biała	689	30,5	87,1
	pieczeń rzymska drobiowa pieczona w sosie pieczarkowy 180 g	Składniki: 90 g woda, 70 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 40 g pieczarki świeże, 10 g bułka tarta(mąka pszenna , sól, drożdże), 8 g mąka pszenna , typ 500, 8 g Śmietana 18% (mleko kultury bakterii), 5 g olej rzepakowy, 5 g jaja kurze całe, 5 g masło ekstra (śmietana pasteryzowana), sól biała, pieprz			
	Surówka z marchwi białej rzodkwi, jabłka z jogurtem greckim 100 g	Składniki: 50 g marchew, 42 g jabłko, 30 g biała rzodkiew, 15 g jogurt grecki (mleko żywe kultury bakterii), 3 g cytryna, 2 g sól biała, 3 g miód pszczeli			
	kasza gryczana 150 g	Składniki: 108 g woda, 55 g kasza gryczana, 3 g olej rzepakowy, 1 g sól biała			

	Kompot wieloowocowy 200 ml	Składniki: 100 g woda, 30 g jabłko .30g śliwki, 10 g winie ,10g truskawki . 5 g cukier			
piątek 12.04.2024 dzień V	Zupa grochowa z kaszą jaglana 300 ml	Składniki: 200 g woda, 35 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 liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g majeranek, 1 g cząber suszony	690	37,9	86,1
	Filet z morszczuka panierowany pieczony 120 g	Składniki: 120 g Filety z morszczuka mrożone bez skóry, 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 kapusty kiszonej z papryką i cebulką 100 g	Składniki: 80 g kapusta kiszona, 8 g cebula, 30 g papryka czerwona, 3 g olej rzepakowy, 2 g koperek Kapusta kiszona: kapusta biała, marchew, sól			
	Ziemniaki gotowane z koperkiem 150 g	Składniki: 150g ziemniaki, 1 g sól biała, 0 g koperek			
	Kompot wieloowocowy bez cukru 150 ml	Składniki: 100 g woda, 50 g mieszanka owocowa, mrożona			
	Zupa solfarino 300 ml	Składniki: 200 g woda, 70 g ziemniaki, 50 g	683	31,2	100,1

poniedziałek 15.04.2024		fasola szparagowa, 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), 5 g seler korzeniowy, 4 g mąka pszenna , typ 500, 3 g natka pietruszki, sól biała, pieprz			
	Pulpety gotowane z kurczaka w sosie pomidorowym 180 g	Składniki: 80 g woda, 70 g mięso ud kurczaka, bez skóry, 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g bułka tarta (pszenica), 10 g Śmietana 18% (mleko), 8 g mąka pszenna , typ 500, 6 g jaja kurze całe, 5 g masło ekstra (mleko), sól biała, pieprz, 1 papryka słodka, koperek Bułka tarta: mąka pszenna , sól, drożdże			
	ryż brązowy gotowany 150 g	Składniki: 120 g woda, 55 g ryż brązowy, 3 g olej rzepakowy			
	Surówka kapusty pekińskiej 100 g	Składniki: 60 g kapusta pekińska , 30 g marchew, 20 g jabłko, 10 g por, 15 g papryka czerwona, 5 g olej rzepakowy, 4 g koperek			
	Kompot owocowy 150 ml	Składniki: 100 g woda, 50 g mieszanka z owoców mrożonych , 10 g rodzyнки, suszone			
wtorek	Zupa kalafiorowo-koperkowa na wywarze	Składniki: 200 g woda, 70 g kalafior, 50 g ziemniaki, 20 g marchew, 12 g Śmietana	662	20,1	109,9

16.04.2024	warzywnym 300 ml	18% (mleko), 10 g koperek, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g seler korzeniowy, 4 g por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie			
	sos mięsno - warzywny duszony 180 g	Składniki: 100 g woda, 55 g wieprzowina szynka surowa, 30 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g seler korzeniowy, 16 g cebula, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g olej rzepakowy, mąka pszenna , typ 500, pieprz, 0 g liść laurowy			
	Kluski śląskie 200 g	Składniki: 130 g ziemniaki, 46 g skrobia ziemniaczana, 7 g jaja kurze całe, sól biała			
	Surówka z warzyw mieszanych 100 g	Składniki: 50 g kapusta biała, 40 g ogórek kiszony, 20 g jabłko, 20 g por, 10 g,4 olej , 3g cytryna . 3g miód			
Kompot wieloowocowy 200 ml	Składniki: 100 g woda, 100 g mieszanka owocowa mrożona 4 g cukier				
17.04.2024 Środa	Zupa ryżowa 300 ml	Składniki: 200 g woda, 20 g marchew, 30 g kurczak, tuszka, 20 g ryż biały, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g), 8 g koperek, 10 g seler korzeniowy, 30 g por, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, natka pietruszki, ziele angielskie	725	33,3	102,1
	Filet z kurczaka panierowany pieczony 80 g	Składniki: 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g bułka tarta (pszenica), 10 g olej rzepakowy, 6 g jaja kurze całe Bułka tarta:			

		mąka pszenna , sól, drożdże			
	Kalafior z sosem koperkowym 160 g	Składniki: 100 g kalafior, mrożony, 10 g Śmietana 18% (mleko), 6 g mąka pszenna , typ 500, 5 g masło śmietankowe (mleko), 2 g koperek, sól biała			
	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g			
	Kompot owocowy 200 ml	Składniki: 150 g woda, 50 g mieszanka owocowa, mrożona, 5 g cukier			
czwartek 18.04.2024	Zupa gulaszowa drobiowa 300 ml	Składniki: 180 g woda, 50 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 50 g ziemniaki, 20 g marchew, 20 g papryka czerwona, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g przecier pomidorowy, 6 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 4 g koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, pieprz, papryka słodka, sól biała, liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g pieczarki świeże	676	20,2	102,4
	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem, jogurt grecki z truskawkami 350 g	Składniki: 200 g jabłko, 100 g woda, 80 g jogurt grecki (mleko), 53 g ryż biały, 25 g mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g truskawki, mrożone, 5 g miód pszczeli, 3 g olej rzepakowy, 3 g cukier, cynamon Jogurt grecki: mleko , żywe kultury bakterii			
	kompot wieloowocowy bez	Składniki: 120 g woda, 20 g jabłko, 60 g			

	cukru 200 ml	Śliwki bez pestek, mrożone, 10 g truskawki, mrożone, 10g wiśnie bez pestek, mrożone			
	Marchew 30 g ogórek 30 g	Składniki: marchew 30 , ogórek 30 g			
piątek 19. 04.2024	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem 300 ml	Składniki: 200 g woda, 60 g burak, 20 g marchew, 20 g kurczak, tuszka, 20 g por, 15 g Śmietana 18% (mleko), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g makaron bezjajeczny z semoliny (pszenica twardej), 2 g natka pietruszki, 2 g liść laurowy, 2 g cukier, sól biała, pieprz, ziele angielskie, czosnek.	678	29,7	101,4
	Ryba pieczona po grecku 200g	Składniki: 110 g filety z morszczuka mrożony bez skóry, 45 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g seler korzeniowy, 20 koncentrat pomidorowy, 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 15 g por, 12 g olej rzepakowy, 10 g mąka pszenna pieprz, papryka słodka			
	Surówka z marchewki brzoskwini 100 g	Składniki: 90 g marchew, 35 g brzoskwinia w syropie(woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 3 g cytryna			
	Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	Składniki: 200 g ziemniaki, sól biała, koperek			
	Kompot jabłkowy 200 ml	Składniki: 120 g woda, 80 g jabłka			

