

DZIEŃ	OBIAD	ZUPA	Procentowy udział składników obiadów	Procentowy udział składników zup	Kalorie obiadów	Kalorie zup
SZKOŁA /18-24.03.2019/						
PON	Stek wieprzowy z cebulką (100 g), z ziemniakami (150g) i sałatką z selera (80g) Skład: mięso wieprzowe, jajko, czosnek, sól, pieprz, przyprawa warzywna, cebula, olej; seler, cukier, kwas cytrynowy Alergeny: <u>jajka , soja , seler</u>	Zupa koperkowa z lanym ciastem (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, cebula, koperek, śmietana, sól, pieprz Alergeny: <u>seler, śmietana , gluten</u>	Białko: 22,1 Tłuszcze: 46,2 Węglowodany: 31,7	Białko: 17,2 Tłuszcze: 21,0 Węglowodany: 61,8	705	154
WT	naleśniki z serem polane musem jagodowo-jogurtowym (250g) Skład: mąka pszenna, mleko ,woda, jajka, olej ,twaróg, cukier, śmietana; jagody, jogurt, cukier Alergeny : <u>gluten, jaja i produkty pochodne, mleko, seler , ser biały</u>	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, cebula, pomidory, koncentrat pomidorowy, śmietana, sól, pieprz Alergeny: <u>seler, koncentrat pomidorowy ,śmietana ,gluten</u>	Białko: 18,9 Tłuszcze: 19,2 Węglowodany :61,9	Białko: 16,7 Tłuszcze:14,0 Węglowodany: 69,4	346	140
SR	Pałka z kurczaka (100g) , z ziemniakami (150g) i surówką z białej kapusty z kukurydzą i sosem winegret(80g) Skład: kurczak, mąka, jajko, przyprawy, olej; biała kapusta, kukurydza, olej, ocet, cukier, sól, pieprz Alergeny: <u>gluten , jajka , soja</u>	Barszcz czerwony z uszkami z mięsem (300ml) Skład: Bulion warzywny, buraki, ocet, cukier, sól, pieprz; mąka pszenna, jajka, woda, mięso wieprzowo-wołowe, przyprawy Alergeny: <u>gluten ,jaja i produkty pochodne</u>	Białko: 27,4 Tłuszcze: 27,9 Węglowodany: 44,7	Białko: 23,5 Tłuszcze: 25,9 Węglowodany: 50,6	392	315

CZW	Pierogi ruskie z cebulką (250g) Skład: mąka, jaja, olej, sól, pieprz, ziemniaki, ser biały, cebula; cebula, smalec Alergeny: <u>gluten, ser biały, jaja</u>	Krem z selera (300 ml) Skład: bulion warzywny, seler, marchewka, cebula, śmietana, sól, pieprz Alergeny :<u>seler</u> , <u>śmietana</u>	Białko: 15,4 Tłuszcze: 13,7 Węglowodany: 70,9	Białko: 15,3 Tłuszcze: 16,1 Węglowodany: 68,6	418	153
PT	Ryba pod beszamelem (100g), z ziemniakami (150g) i surówkami z: kiszzonej kapusty (40g) oraz colesław (40g) Skład: Mintaj, masło, mąka pszenna, mleko, gałka muszkatołowa, sól, pieprz Alergeny: <u>gluten, mleko, ,ryby i produkty pochodne , gałka muszkatołowa</u>	Kapuśniak (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, cebula, kapusta kiszona, kiełbasa, słonina, mąka, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz Alergeny: <u>seler</u> , <u>koncentrat</u> <u>pomidorowy</u>	Białko: 27,4 Tłuszcze: 20,5 Węglowodany: 52,2	Białko: 11,7 Tłuszcze: 35,0 Węglowodany : 53,3	341	93

PON	Filet z kurczaka na parze(100g), ryż(150g) i fasolka szparagowa (80g) Skład: filet, sól; ryż; fasolka szparagowa, masło Alergeny: <u>soja</u>	Rosół z makaronem (300ml) Skład: bulion warzywny, mięso drobiowe, sól, pieprz Alergeny: <u>gluten ,jaja, seler, produkty pochodne</u>	Białko: 17,4 Tłuszcze: 11,7 Węglowodany :70,8	Białko: 41,4 Tłuszcze: 14,7 Węglowodany: 43,9	324	444
WT	Placki ziemniaczane w sosie pieczarkowym z żółtym serem (250g) Skład: ziemniaki, jajka, mąka, cebula, sól, pieprz, pieczarki, śmietana, ser żółty Alergeny: <u>gluten, śmietana , jajka i produkty pochodne, ser żółty ,grzyby</u>	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, cebula, buraki, śmietana, ocet, sól, pieprz, cukier Alergeny: <u>seler, śmietana</u>	Białko: 8,6 Tłuszcze: 34,8 Węglowodany: 56,6	Białko: 21,9 Tłuszcze: 18,0 Węglowodany: 60,2	578	149
ŚR	Zraziki wołowo -wieprzowe w sosie mięsny(100g), z kaszą jęczmienną(150) i surówką colesław (80g) Skład: mięso wołowo-wieprzowe, sól, pieprz, cebula, bułka tarta, jajko, mąka; wywar mięsny, mąka; kasza jęczmienna; kapusta biała, marchew, cebula, majonez, śmietana, cukier, sok z cytryny; Alergeny : <u>gluten, jajka, majonez, śmietana</u>	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, cebula, kalafior, brokuł, groszek zielony, śmietana, sól, pieprz; ziemniaki Alergeny: <u>seler, śmietana</u>	Białko:23,3 Tłuszcze: 17,7 Węglowodany: 59,0	Białko: 18,1 Tłuszcze: 16,2 Węglowodany :65,8	513	176
CZW	Pierogi z serem polane śmietaną (250g) Skład: mąka, jajka, woda, ser biały, cukier, cukier wanilinowy; śmietana	Żurek z jajkiem (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, cebula, pieczarki, zakwas pszenno-żytni, śmietana, ziele angielskie, liść laurowy,	Białko: 22,7 Tłuszcze: 21,7 Węglowodany: 55,	Białko: 7,6 Tłuszcze: 10,8 Węglowodany: 81,6	366	372

	Alergeny: <u>gluten ,jajka i produkty pochodne , śmietana</u>	majeranek, sól, pieprz Alergeny: <u>gluten ,soja i produkty pochodne , jaja i produkty pochodne, seler, gorczyca i produkty pochodne</u>				
PT	Ryba panierowana (100g) , z ziemniakami (150g) i surówkami z: kapusty kiszzonej (40g) i marchwi (40g) Skład: Ryba mintaj, jajka, mąka, bułka tarta, olej, sól; kiszona kapusta, jabłko, marchewka; marchewka, pomarańcza, cukier, kwas cytrynowy Alergeny: <u>gluten ,skrobia pszenna modyfikowana , śladowe ilości mięczaków ,jaja , soja</u>	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, seler, cebula, pietruszka, ogórki, ziele angielskie, liść laurowy, śmietana, sól, pieprz Alergeny: <u>seler, śmietana</u>	Białko: 23,4 Tłuszcze: 24,0 Węglowodany :53,6	Białko: 9,9 Tłuszcze: 8,7 Węglowodany :81,4	483	343

DZIEŃ	OBIAD	ZUPA	Procentowy udział składników obiadów	Procentowy udział składników zup	Kalorie obiadów	Kalorie zup
SZKOŁA /01.04.2019/						
PON	Eskalopki z kurczaka (100g), z ziemniakami (150g) i mizerią (80g) Skład: filet drobiowy, mąka, jajko, mleko, olej, sól, pieprz; ziemniaki; ogórek zielony, sól, śmietana Alergeny: : <u>gluten , jajka, mleko , soja ,śmietana</u>	Krupnik (300 ml) Skład: bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, cebula, kasza jęczmienna, sól, pieprz, śmietana Alergeny: <u>seler , gluten ,śmietana</u>	Białko: 28,1 Tłuszcze: 26,5 Węglowodany: 45,4	Białko: 14,7 Tłuszcze: 10,8 Węglowodany :74,5	434	129