

Dzień	Obiad	Zupa	Procentowy udział składników obiadów	Procentowy udział składników zup	Kalorie obiadów	Kalorie zup
SZKOŁA / 03.12. – 09.12.2018/						
PN	Spaghetti carbonare (250g) Skład: makaron spaghetti, śmietana, jajka, ser żółty, boczek, cebula, sól, pieprz Alergeny: <u>gluten , jaja , śmietana, soja i pochodne</u>	Zupa ziemniaczana (300ml) Skład: bulion warzywny, marchewka, pietruszka, seler, cebula, ziemniaki, liść laurowy, ziele angielskie, mąka, masło, sól, pieprz Alergeny: <u>seler, gluten</u>	Białko:21,3 Tłuszcze: 28,4 Węglowodany:49,7	Białko: 15,4 Tłuszcze: 12,1 Węglowodany: 72,5	684	98
WT	Kotlet mielony(100g), z ziemniakami (150g)i buraczkami zasmażanymi (80g) Skład: mięso wieprzowe, cebula, jajka, bułka tarta, buraki, cukier, ocet, śmietana, masło, sól, pieprz, olej Alergeny: <u>gluten, jaja i produkty pochodne, mleko , soja</u>	Zupa kalafiorowa (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, cebula, kalafior, śmietana, natka pietruszki, sól, pieprz Alergeny: <u>seler, śmietana</u>	Białko: 18,3 Tłuszcze: 32,0 Węglowodany: 49,7	Białko: 22,9 Tłuszcze: 7,1 Węglowodany: 70,0	509	84
ŚR	Ryba panierowana(100g) , z ziemniakami (150g) i surówką z kapusty pekińskiej (80g) Składniki: ryba mintaj , jajko, bułka tarta, przyprawy, olej ; kapusta pekińska, cebula, papryka marynowana, kukurydza, sos winegret Alergeny: <u>gluten, skrobia pszenna modyfikowana , śladowe ilości mięczaków , jaja</u>	Zupa pieczarkowa z łazankami (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, pieczarki, cebula, śmietana, sól, pieprz, łazanki Alergeny: <u>seler, gluten, śmietana</u>	Białko: 23,9 Tłuszcze: 27,5 Węglowodany: 48,5	Białko: 16,4 Tłuszcze: 13,1 Węglowodany: 70,5	507	174
CZW	Sztuka mięsa w sosie własnym (100g) , z kaszą jęczmienną (150g) i sałatką szwedzką (80g) Skład: szynka wieprzowa, sól, pieprz, kasza jęczmienna, sałatka szwedzka Alergeny: <u>śmietana ,gluten</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: 22,5 Tłuszcze: 12,2 Węglowodany: 65,3	Białko: 12,1 Tłuszcze: 13,5 Węglowodany: 74,4	535	177

PT	Kluski leniwe z masłem i bułką tartą (250g) Skład: ziemniaki, ser, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, jajka, woda, sól; masło, bułka tarta Alergeny: <u>gluten, jajka i produkty pochodne, ser biały</u>	Grochówka z makaronem (300 ml) Skład: bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, cebula, groch, masło, mąka, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz, ziemniaki Alergeny: <u>seler, gluten</u>	Białko: 16,0 Tłuszcze: 20,9 Węglowodany: 63,1	Białko: 27,4 Tłuszcze: 15,4 Węglowodany: 57,2	414

Dzień	Obiad	Zupa	Procentowy udział składników obiadów	Procentowy udział składników zup	Kalorie obiadów	Kalorie zup
SZKOŁA /10-16.12.2018/						
PN	Kotlet schabowy (100g) z ziemniakami (150g) i kapustą zasmażaną (80g) Składniki: schab bez kości ,jajko, bułka tarta , mąka, przyprawy , olej, kapusta kiszona, cebula, masło, liść laurowy , ziele angielskie , przyprawy Alergeny: : <u>gluten, jaja i produkty pochodne, seler</u>	Krupnik (300 ml) Skład: bulion warzywny, marchew, pietruszką, seler, cebula, kasza jęczmienna, sól, pieprz, śmietana Alergeny: <u>seler , gluten ,śmietana</u>	Białko:22,1 Tłuszcze: 30,8 Węglowodany: 47,1	Białko: 15,3 Tłuszcze: 9,2 Węglowodany: 75	565	100
WT	Gulasz wieprzowy(100g), z kopytkami (120g) i sałatką z czerwonej kapusty (80g) Skład: mięso wieprzowe, cebula, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki, jajko, olej; czerwona kapusta, liść laurowy, ziele angielskie, sól, cukier, ocet Alergeny: <u>gluten, jaja i produkty pochodne, soja</u>	Krem z cebuli z grzankami (300ml) Skład: Bulion warzywny, marchew, cebula, sól, pieprz Alergeny: <u>gluten ,jaja, seler i produkty pochodne mleko</u>	Białko: 21,7 Tłuszcze: 22,6 Węglowodany: 55,7	Białko: 20,2 Tłuszcze: 20,2 Węglowodany: 59,6	417	226
ŚR	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>	Rosół z makaronem (300 ml) Skład: bulion warzywny, mięso drobiowe, sól, pieprz Alergeny: <u>gluten ,jaja, seler, produkty pochodne</u>	Białko: 18,9 Tłuszcze: 19,2 Węglowodany :61,9	Białko: 28,6 Tłuszcze: 26,7 Węglowodany: 44,7	346	608

CZ	Rolada wieprzowa faszerowana serem żółtym w sosie mięsnym (100g) , z ziemniakami (150g) i surówką z marchewki (40g) i selera (40g) Skład: mięso wieprzowe, sól, pieprz, ser żółty; ziemniaki; marchewka, jabłko, cukier, kwas cytrynowy; seler, cukier, kwas cytrynowy, śmietana Alergeny: <u>seler , śmietana , ser żółty</u>	Zupa grysikowa (300 ml) Skład: bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, cebula, kalafior, brokuł, groszek zielony, śmietana, sól, pieprz, grysik, Alergeny: <u>seler ,śmietana</u>	Białko: 22,0 Tłuszcze: 35,5 Węglowodany: 42,5	Białko: 27,8 Tłuszcze: 11,2 Węglowodany: 61,0	632	143
PT	Paluszki rybne (100g) , z ziemniakami (150g) i surówką z marchewką z jabłkiem (40g) i selerem (40g) Skład: Ryba mintaj, jajka, mąka, bułka tarta, olej, sól; marchewka, jabłko, cukier, kwas cytrynowy; seler, cukier, kwas cytrynowy, śmietana Alergeny : <u>gluten, skrobia pszenna modyfikowana , śladowe ilości mięczaków , ,jaja ,śmietana , seler</u>	Kapuśniak (300ml) Składniki: kiszona kapusta, ziemniaki, marchewka, natka pietruszki, kość z karkówki, seler, cebula, mąka , przyprawy Alergeny : <u>seler ,gluten</u>	Białko: 23,1 Tłuszcze: 23,7 Węglowodany: 53,2	Białko:11,7 Tłuszcze: 35,0 Węglowodany: 53,3	493	78

Dzień	Obiad	Zupa	Procentowy udział składników obiadów	Procentowy udział składników zup	Kalorie obiadów	Kalorie zup
SZKOŁA /17-23.12.2018/						
PN	Penne z kurczakiem w sosie serowym (250g) Skład: filet z kurczaka, ser żółty, śmietana, sól, pieprz Alergeny: <u>śmietana , ser żółty</u>	Zupa szczawiowa z makaronem (300 ml) Skład: bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, szczaw, śmietana, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz Alergeny: <u>seler, śmietana</u>	Białko: 17,1 Tłuszcze: 27,2 Węglowodany: 55,8	Białko: 23,4 Tłuszcze: 18,5 Węglowodany: 58,0	573	112
WT	Ryba panierowana (Mintaj) (100g) , z ziemniakami (150g) i surówkami z: kiszonej kapusty (40g) i czerwonej kapusty (40g) Skład: Mintaj, jajko, mąka, olej, sól Alergeny: gluten, skrobia pszenna modyfikowana , śladowe ilości mięczaków ,gorczycy ,jaja	Żurek z jajkiem (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, cebula, pieczarki, zakwas pszenno-żytni, śmietana, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, sól, pieprz Alergeny: <u>gluten ,soja i produkty pochodne ,jaja i produkty pochodne, seler, gorczyca i produkty pochodne</u>	Białko: 24,7 Tłuszcze: 23,9 Węglowodany: 51,4	Białko: 14,0 Tłuszcze: 15,0 Węglowodany: 71,0	470	303
ŚR	Schab duszony (100g) , z kaszą jęczmienną(150 g) i buraczkami zasmażanymi (80g) Skład: schab, cebula, olej, sól, pieprz; kasza jęczmienna; buraki, cukier, ocet, śmietana, masło, sól, pieprz Alergeny: <u>śmietana ,soja</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: 30,7 Tłuszcze: 20,2 Węglowodany: 49,0	Białko: 23,4 Tłuszcze: 18,5 Węglowodany: 58,0	608	112
CZ	Klopsiki na parze w sosie musztardowym(100g) , z ryżem(70g) i warzywami na parze (80g) Skład: mięso mielone drobiowe, czosnek ,jajko , olej, przyprawy; ryż; musztarda, śmietana, sól, pieprz, mąka; brokuł, kalafior, marchewka Alergeny: <u>jajka, soja , śmietana, gluten</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: 19,1 Tłuszcze: 21,7 Węglowodany: 59,2	Białko: 16,7 Tłuszcze: 14,0 Węglowodany: 69,4	416	140

PT	Kopytka w sosie pieczarkowy (250g)	Zupa jarzynowa (300ml)	Białko: 11,1	Białko: 18,1	215	176
	Skład: ziemniaki, mąka, jajka, woda, sól; pieczarki, śmietana, masło, sól, pieprz ,ser żółty	Skład: bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, kalafior, brokuł, jajka, mąka, sól, pieprz, śmietana	Tłuszcze: 1,9	Tłuszcze: 16,2		
	Alergeny: <u>gluten , jajka , śmietana ,soja , ser żółty</u>	Alergeny: gluten , seler, śmietana	Węglowodany: 86,9	Węglowodany: 65,8		