Jadłospis dekadowy dla dzieci i młodzieży szkolnej od 26.02.2024 do 08.03.2024

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

		wykaz składników i substancje lub produkty powodujące alergię lub nietolerancje pokarmową	kalorie	białka	tłuszcze	węglowodany
26.02.2024	**Zupa ogórkowa z ziemniakami 300** g	Składniki: 130 g ziemniaki, 60 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g Śmietana 18% (**mleko** białk**o mleka** kultury bakterii), 10 g	728	36,8	23,6	96,8

		pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 3 g czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie				
	Gulasz wieprzowy duszony 180 g	Składniki: 80 g wieprzowina szynka surowa, 20 g marchew, 15 g cebula, 10 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g , koncentrat pomidorowy, 30%, 6 g olej rzepakowy	g			
	kasza gryczana 150	Składniki: 108 g woda, 55 g				

	g	kasza gryczana, 3 g olej rzepakowy, sól biała				
	Surówka z białej kapusty, ogórka i rzodkiewki z jogurtem naturalnym 100g	Składniki: 60 g kapusta biała, 60 g ogórek, 21 g rzodkiewka, 8 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**<u>mleko</u>** białko **<u>mleka</u>** kultury bakterii)				
	Kompot owocowy 200 ml	Składniki: 120 g woda, 50 g mieszanka owocowa mrożona 4 g cukier				
wtorek 27.02.2024	**Zupa żółta** 300 g	Składniki: 200 g woda, 40 g ziemniaki, późne, 20 g kurczak,	768	40,2	21,9	108,8

		tuszka, 20 g marchew, 20 g por, 20 g cukinia, 20 g papryka kolorowa, 20 g fasola szparagowa, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g kasza manna (wyrób z **pszenicy**), 10 g kukurydza, konserwowa, 9 g pietruszka, korzeń, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, curry Kukurydza, konserwowa : kukurydza, woda, sól				

	Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym 180 g	Składniki: 90 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g szpinak, 25 g cebula, 20 g Śmietana 18% (**mleko** kultury bakterii), 10 g masło ekstra (**śmietana** pasteryzowana), 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 8 g olej rzepakowy, 5 g czosnek	
	Surówka selera z marchewki i jabłka 120 g	Składniki: 70 g marchew, 40 g jabłko, 20 g **seler** korzeniowy, 10 g Śmietana 18% (**mleko, kultury bakterii**)	
	Kompot	Składniki: 100	

	wieloowocowy bez cukru 150 ml	g woda, 35 g jabłko, 10 g Śliwki bez pestek, mrożone, 5 g truskawki, mrożone, 5 g wiśnie bez pestek, mrożone				
	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt.				
środa 28.02. 2024	**Barszcz czerwony ukraiński 300**g	Składniki: 180 g woda, 64 g ziemniaki, późne, 60 g burak, 40 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 20 g fasola biała, nasiona suche, 11 g Śmietana 18% (**mleko ,** kultury bakterii), 10 g kapusta biała, 10 g	732	33,5	18,1	111,9

		pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 2 g natka pietruszki, 2 g cukier, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy				
	Naleśniki z twarogiem i brzoskwiniami 220g	Składniki: 100 g ser twarogowy półtłusty (**mleko** białko **mleka** kultury bakterii), 50 g mąka **pszenna**, typ 500, 40 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g brzoskwinia w syropie, 10 g cukier, 5 g **jaja**	Energia: 732 kcal Białko: 33.5 g Tłuszcze: 18.1 g Węglowodany: 111.9 g			

		kurze całe, 5 g olej rzepakowy Brzoskwinia w syropie : brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy	
	Jogurt naturalny z truskawkami 100 g	Składniki: 60 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** białko **mleka** kultury bakterii), 40 g truskawki	
	marchew słupki 50 g, ogórek słupki 50 g	Składniki; marchew słupki 50 g, ogórek słupki 50 g	
	Kompot jabłkowy 150	Składniki: 100 g woda, 55 g	

	ml	jabłko, 5 g rodzynki, suszone				
czwartek 29.02.2024	**Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300**g		Składniki: 200 g woda, 30 g kalafior, 20 g marchew, 20 g kurczak, tuszka, 20 g brukselka, 20 g kalafior, mrożony, 12 g Śmietana 18% (**mleko** kultury bakterii), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g kasza jaglana , perłowa, 9 g koperek, 8 g **seler** korzeniowy, 4 g por, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	666	35,4	96,4
	Gołąbki mięsem i ryżem w sosie pomidorowym 250g		Składniki: 100 g kapusta biała, 65 g wieprzowina szynka surowa, 20 g ryż biały, 13 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g Śmietana 18% (**mleko** kultury bakterii), 8 g mąka **pszenna**, typ 500, 7 g olej rzepakowy, 5 g masło ekstra (**śmietana** pasteryzowana)			
	Ziemniaki gotowane z koperkiem 150 g		Składniki: 230 g ziemniaki, sól biała, koperek			
	Kompot wieloowocowy 200 ml		Składniki: 150 g woda, 50 g mieszanka owocowa mrożona			
	Banan 180 g		składniki: banan			
piątek 01.03.2024	**Zupa pieczarkowa z makaronem 300** g		Składniki: 200 g woda, 50 g pieczarki świeże, 20 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 20 g por, 20 g	748	37,1	109,6

dzień V		kurczak, tuszka, 10 g Śmietana 18% (**mleko** kultury bakterii), 10 g pietruszka, korzeń, 4 g natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Makaron pszenny bezjajeczny : mąka z **pszenicy** zwyczajnej			
	Filet z miruny panierowany pieczony 140 g	Składniki: 140 g Filety z **miruny** mrożone , 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 buraczków czerwonych i kapusty kiszonej 100 g	Składniki: 60 g burak, 40 g kapusta kiszona, 10 g cebula, 4 g olej rzepakowy Kapusta kiszona : kapusta biała, marchew, sól			
	Ziemniaki gotowane z koperkiem 150 g	Składniki: 150g ziemniaki, sól biała, koperek			
	Kompot wieloowocowy bez cukru 150 ml	Składniki: 100 g woda, 50 g mieszanka owocowa mrożona			
poniedziałek 04.03.2024	**Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami zabielany śmietaną 300**g	Składniki: 200 g woda, 100 g ziemniaki, 50 g **jaja** kurze całe, 25 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 20 g por, 20 g zakwas na żurek (**żyto**), 15 g Śmietana 18% (**mleko** kultury bakterii), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy,	736	37,1	102,6

		sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Zakwas na żurek : woda, mąka **żytnia,** czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego			
	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 180g	Składniki: 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g ananas, plastry w syropie, 20 g przecier pomidorowy, 20 g marchew, 20 g papryka czerwona, 10 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 8 g mąka **pszenna**, typ 500 Ananas, plastry w syropie : ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy			
	ryż brązowy gotowany 150 g	Składniki: 120 g woda, 55 g ryż brązowy, 3 g olej rzepakowy			
	Mizeria z jogurtem naturalnym 10g	Składniki: 100 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** kultury bakterii), 2 g koperek			
	Kompot wieloowocowy 200 ml	Składniki: 150 g woda, 60 g jabłko, 20 g Śliwki bez pestek, mrożone, 5 g rodzynki, suszone			
wtorek 05.03.2024	**Zupa wiedeńska z kaszą manną 300** g	Składniki: 200 g woda, 50 g cukinia, 40 g marchew, 25 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g por, 15 g kasza manna (**pszenica**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g	770	26,7	122,8

		seler korzeniowy, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, ziele angielskie, sól biała, pieprz, liść laurowy, curry			
	Knedle ziemniaczane 200 g	Składniki: 120 g ziemniaki, późne, 40 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 20 g skrobia ziemniaczana, 10 g olej rzepakowy, 3 g **jaja** kurze całe			
	sos mięsno – warzywny 180 g	Składniki: 100 g woda, 40 g wieprzowina szynka surowa, 30 g marchew, 16 g cebula, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 8 g mąka **pszenna**, typ 500, 5 g olej rzepakowy, pieprz, liść laurowy			
	Surówka z warzyw mieszanych 100 g	składniki: 60 g kapusta, 20 g marchew, 20 g jabłko,20g kalarepa, 10g kukurydza kons. 5g olej rzepakowy, 3 miód naturalny, 3gcytryna			
	Kompot wieloowocowy 200 ml	Składniki: 100 g woda, 50 g Śliwki, 4 g cukier			
06.03.2023 Środa	**Zupa pomidorowa z makaronem 300 g**	Składniki: 200 g woda, 20 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 20 g por, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 12 g Śmietana 18% (**mleko** kulury bakterii), 10 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g natka	739	31,9	103,5

		pietruszki, 3 g mąka **pszenna**, typ 500, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie Makaron pszenny bezjajeczny : mąka z **pszenicy** zwyczajnej			
	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			
	Marchewka z groszkiem i masłem 150 g	Składniki: 100 g marchew, 30g woda , 20 g groszek zielony, mrożony, 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g masło ekstra (**śmietana** pasteryzowana)			
	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g			
	Kompot owocowy 200 ml	Składniki: 150 g woda, 50 g mieszanka owocowa, mrożona, 5 g cukier			
czwartek 07.03.2024	**Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami 300** g	Składniki: 90 g ziemniaki, 50 g kapusta biała, 20 g woda, 20 g marchew, 20 g por, 20 g kurczak, tuszka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 4 g natka pietruszki, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, sól biała	635	32,4	82,6
	roladki z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym 180 g	Składniki: 100 g wieprzowina szynka surowa, 80 g woda, 20 g cebula, 20 g marchew, 13 g olej rzepakowy, 10 g ogórek kiszony, 10 g pietruszka, korzeń, 8 g mąka			

		pszenna, typ 450, 8 g **seler** korzeniowy, sól biała, pieprz			
	Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 150 g	składniki: 100 g woda 50 g kasza **jęczmienna,**			
	Surówka z marchewki, białej rzodkwi z jogurtem greckim 120 g	Składniki: 60 g marchew, 60 g rzodkiew białą , 10 g jogurt grecki (**mleko**), 0 g cytryna Jogurt grecki : **mleko,** żywe kultury bakterii			
	kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	Składniki: 120 g woda, 20 g jabłko, 60 g Śliwki bez pestek, mrożone, 10 g truskawki, mrożone, 10g wiśnie bez pestek, mrożone			
piątek 08. 03.2024	**Zupa grochowa z kaszą jaglaną 300** g	Składniki: 200 g woda, 30 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, sól biała, pieprz, cząber suszony, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	833	36,8	105,5
	Filet z miruny pieczony 120 g	Składniki: 120 g filet z **miruny** mrożony , 15 g olej rzepakowy, 10 g bułka tarta (**pszenica**), 4 g **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g **jaja** kurze całe Bułka tarta : mąka **pszenna**, sól, drożdże :	Energia: 833 kcal Białko: 36.8 g Tłuszcze: 31.3 g Węglowodany: 105.5 g		
	sosie słodko- kwaśny 120	Składniki: 30 g cebula, 20 g ananas, plastry			

	ml	w syropie, 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 20 g papryka czerwona, 10 g olej rzepakowy, 3 g mąka **pszenna**, typ 450 Ananas, plastry w syropie : ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy	
	Surówka selera z marchewki i jabłka150g	Składniki: 60 g marchew, 40 g **seler** korzeniowy, 20 g jabłko, 10 g Śmietana 18% (**mleko** kultury bakterii)	
	Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	Składniki: 200 g ziemniaki, sól biała, koperek	
	Kompot jabłkowy 150 ml	Składniki: 100 g woda, 500 g jabłko	