

Dzień	Obiad	Zupa	Procentowy udział składników obiadów	Procentowy udział składników zup	Kalorie obiadów
SZKOŁA /03-09.09.2018/					
PN	Spaghetti po bolońsku (250g) Skład: mięso mielone wieprzowe, cebula, pomidory, koncentrat pomidorowy, marchew, olej, oregano, sól, pieprz Alergeny: <u>gluten , koncentrat pomidorowy ,soja</u>	Krem z zielonego groszku z grzankami (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, groszek zielony, ziemniaki, sól, pieprz Alergeny: <u>gluten</u>	Białko: 22,4 Tłuszcze: 26,9 Węglowodany :50,7	Białko: 24,2 Tłuszcze: 29,7 Węglowodany :46,1	690
WT	Filet z kurczaka na parze (100g) , z ziemniakami (150g) i mizerią (80g) Skład: filet z kurczaka, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej, sól, pieprz; ogórek, śmietana, sól, pieprz Alergeny: <u>gluten , jajka , soja, śmietana</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: 19,3 Tłuszcze: 21,7 Węglowodany :59,0	Białko: 17,2 Tłuszcze: 15,1 Węglowodany :67,7	285
ŚR	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 koperkowa z ryżem (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, cebula, koperek, śmietana, sól, pieprz Alergeny: <u>śmietana, seler</u>	Białko: 18,3 Tłuszcze: 32,0 Węglowodany :49,7	Białko: 16,2 Tłuszcze: 6,1 Węglowodany :77,8	509
CZ	Pierogi z truskawką (250g) Skład: mąka, woda, jajka, olej, sól, truskawka, śmietana Alergeny: <u>gluten , jajka ,soja , śmietana</u>	Krupnik (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, cebula, kasza jęczmienna, sól, pieprz, śmietana Alergeny: <u>seler , gluten ,śmietana</u>	Białko: 8,0 Tłuszcze: 24,0 Węglowodany :68,0	Białko: 14,7 Tłuszcze: 10,8 Węglowodany :74,5	550

PT	Ryba panierowana (100g) , z ziemniakami (150g) i surówkami z: kapusty kiszonej (40g) i marchwi (40g) Skład: Ryba mintaj, jajka, mąka, bułka tarta, olej, sól; kiszona kapusta, jabłko, marchewka; marchewka, pomarańcza, cukier, kwasek cytrynowy Alergeny: <u>gluten ,skrobia pszenna modyfikowana , śladowe ilości mięczaków ,jaja , soja</u>	Barszcz biały z ziemniakami (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, seler, cebula, majeranek, śmietana, zakwas pszenno- żytni, ziemniaki Alergeny: <u>seler ,śmietana, zakwas pszenno -żytni</u>	Białko: 23,4 Tłuszcze: 24,0 Węglowodany :53,6	Białko: 7,6 Tłuszcze: 10,8 Węglowodany :81,6	483
-----------	---	---	--	---	-----

Dzień	Obiad	Zupa	Procentowy udział składników obiadów	Procentowy udział składników zup	Kalorie obiadów
SZKOŁA /10-16.09.2018/					
PN	Sztuka mięsa w sosie własnym (100g) , z kaszą jęczmienną (150g) i ogórek konserwowy (80g) Skład: szynka wieprzowa, sól, pieprz, kasza jęczmienna, ogórek konserwowy Alergeny: <u>gluten</u>	Zupa jarzynowa (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, cebula, kalafior, brokuł, groszek zielony, śmietana, sól, pieprz Alergeny: <u>seler, śmietana, gluten</u>	Białko: 31,5 Tłuszcze: 17,1 Węglowodany :51,4	Białko: 18,1 Tłuszcze: 16,2 Węglowodany :65,8	586
WT	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>	Zupa brokułowa z makaronem (300ml) Skład: marchew, seler, bulion warzywny, sól, pieprz, brokuły, śmietana; makaron Alergeny: <u>seler , gluten , śmietana</u>	Białko: 11,8 Tłuszcze: 9,2 Węglowodany :79,0	Białko: 15,4 Tłuszcze: 3,8 Węglowodany :80,8	514
ŚR	Paluszki rybne (100g) , z ziemniakami (150g) i surówkami : colesław (40g) i buraczki z cebulą na zimno(40g) Skład: Ryba mintaj, jajka, mąka, bułka tarta, olej, sól; kapusta biała, marchew, cebula, majonez, śmietana, cukier, sok z cytryny; buraki, cebula, sól, cukier, ocet Alergeny: <u>gluten ,skrobia pszenna modyfikowana , śladowe ilości mięczaków ,jaja , soja</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, koncentrat pomidorowy</u>	Białko: 23,9 Tłuszcze: 25,6 Węglowodany :50,4	Białko: 11,7 Tłuszcze: 35,0 Węglowodany :53,3	498
CZ	Gulasz wieprzowy(100g), z kluskami śląskimi (120g) i surówką 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, jajka i produkty pochodne, soja</u>	Rosół z makaronem (300ml) Skład: bulion warzywny, mięso drobiowe, sól, pieprz Alergeny: <u>gluten ,jaja, seler, produkty pochodne</u>	Białko: 23,6 Tłuszcze: 17,6 Węglowodany :58,8	Białko: 41,4 Tłuszcze: 14,7 Węglowodany :43,9	373

PT	Pierogi z serem polane jogurtem (250g)	Krem z pora z grzankami (300ml)	Białko:23,3	Białko: 17,0	613
	Skład: mąka, jajka, woda, ser biały, cukier, cukier wanilinowy; Alergeny: <u>gluten, jajka, ser biały</u>	Skład: Skład: por, wywar z jarzyn (marchew, pietruszka), sól, pieprz, śmietana, gałka muskatowa; grzanki Alergeny: : <u>śmietana, gluten</u>	Tłuszcze:20,7 Węglowodany: 56,1	Tłuszcze: 9,9 Węglowodany : 73,0:	

Dzień	Obiad	Zupa	Procentowy udział składników obiadów	Procentowy udział składników zup	Kalorie obiadów
SZKOŁA /17-23.09.2018/					
PN	naleśniki z serem polane musem jagodowo-jogurtowym (260g) 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 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: 21,1 Tłuszcze: 21,5 Węglowodany :57,3	Białko: 9,9 Tłuszcze: 8,7 Węglowodany :81,4	605
WT	Pieczeń rzymska w sosie, z ziemniakami (100g)i surówką: colesław (40g) i seler(40g) Skład: mięso mielone, cebula, jajka, bułka tarta, sól pieprz, wywar z mięsa, mąka; marchew, cebula, majonez, śmietana, cukier, sok z cytryny; seler, śmietana, cukier, kwas cytrynowy Alergeny:	Zupa pieczarkowa z łazankami (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, pieczarki, cebula, śmietana, sól, pieprz, łazanki Alergeny: <u>seler, gluten, śmietana</u>	Białko: 29,3 Tłuszcze: 27,5 Węglowodany :43,2	Białko: 18,4 Tłuszcze: 15,8 Węglowodany :65,8	427
ŚR	Kotlet schabowy (100g) z ziemniakami (150g)i kapustą zasmażaną (80g) Skład: schab, mąka, jajko, mleko, bułka tarta, kapusta kiszona, kapusta biała, sól, pieprz, kminek, cebula, liść laurowy, ziele angielskie Alergeny: <u>gluten ,jaja i produkty pochodne</u>	Krem z dyni z grzankami (300ml) Skład: dynia, wywar z jarzyn, sól, pieprz, masło, mąka, mleko Alergeny: <u>gluten, mleko ,soja</u>	Białko: 22,1 Tłuszcze: 30,8 Węglowodany :47,1	Białko: 23,6 Tłuszcze:29,4 Węglowodany :47	565
CZ	Filet z kurczaka na parze(100g), ryż(150g) i fasolka szparagowa (80g) Skład: filet, sól; ryż; fasolka szparagowa, masło Alergeny: <u>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: 17,4 Tłuszcze: 11,7 Węglowodany :70,8	Białko: 18,6 Tłuszcze: 23,9 Węglowodany :57,5	324

PT	Knedle ze śliwką polane bułką tartą z masłem (250g)	Zupa ziemniaczana (300ml)	Białko: 7,8	Białko: 15,4	403
	Skład: mąka, jajka, woda, sól, śliwka, masło, bułka tarta, cukier, Alergeny: <u>gluten, jaja, soja</u>	Skład: bulion warzywny, marchewka, pietruszka, seler, cebula, ziemniaki, liść laurowy, ziele angielskie, mąka, masło, sól, pieprz Alergeny: <u>seler, gluten</u>	Tłuszcze: 17,2 Węglowodany :75,0	Tłuszcze: 21,5 Węglowodany :57,3	

Dzień	Obiad	Zupa	Procentowy udział składników obiadów	Procentowy udział składników zup	Kalorie obiadów
SZKOŁA /24-30.09.2018/					
PN	Schab duszony (100g) , z kaszą jęczmienną(150g) i marchewką na ciepło (80g) Skład: schab, cebula, olej, sól, pieprz; kasza jęczmienna; marchew, cukier, sól, śmietana, masło, mąka Alergeny: <u>soja</u>	Zupa pomidorowa z ryżem (300 ml) Skład: bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, cebula, pomidory, koncentrat pomidorowy, śmietana, sól, pieprz; ryż Alergeny: <u>seler, koncentrat pomidorowy, śmietana, gluten</u>	Białko: 34,9 Tłuszcze: 23,9 Węglowodany :41,3	Białko: 16,4 Tłuszcze: 19,7 Węglowodany :63,9	544
WT	Pierogi ruskie z cebulką (250g) Skład: mąka, jaja, olej, sól, pieprz, ziemniaki, ser biały, cebula; cebula, smalec Alergeny: <u>gluten, ser biały, jaja</u>	Zupa kalafiorowa z makaronem (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, kalafior, śmietana, sól, pieprz Alergeny :<u>seler, śmietana</u>	Białko: 15,4 Tłuszcze: 13,7 Węglowodany :70,9	Białko: 16,3 Tłuszcze: 4,4 Węglowodany :79,3	418
ŚR	Pulpety w sosie serowym (100g) , z makaronem (150g) i surówką colesław (40g) i buraczkami na zimno (40g) Skład: mięso mielone drobiowe, czosnek ,jajko ,bułka tarta, olej, przyprawy; ser żółty, masło, mleko, sól, pieprz,, marchew, cebula, majonez, śmietana, cukier, sok z cytryny; buraki, cebula, sól, cukier, ocet Alergeny: <u>produkty pochodne mleka, gluten , jaja</u>	Zupa fasolowa (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, cebula, fasola jaś, koncentrat pomidorowy, natka z pietruszki, sól, pieprz Alergeny: <u>seler, koncentrat pomidorowy</u>	Białko: 17,3 Tłuszcze: 11,2 Węglowodany:71,5	Białko: 26,2 Tłuszcze: 21,6 Węglowodany :52,1	832
CZ	Paluszki rybne (100g) , z ziemniakami (150g) i surówkami z: kapusty kiszanej (40g) i marchwi (40g) Skład: Ryba mintaj, jajka, mąka, bułka tarta, olej, sól; kiszona kapusta, jabłko, marchewka; marchewka, pomarańcza, cukier, kwasek cytrynowy Alergeny: <u>gluten ,skrobia pszenna modyfikowana , śladowe ilości mięczaków ,jaja , soja</u>	Zupa gulaszowa (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy, ziemniaki, liść laurowy, ziele angielskie, cebula, olej, sól, pieprz Alergeny: <u>seler, gorczyca, koncentrat pomidorowy ,soja</u>	Białko: 23,4 Tłuszcze: 23,0 Węglowodany :53,6	Białko: 7,6 Tłuszcze: 10,8 Węglowodany :81,6	483

PT	Racuchy z jabłkiem (250g)	Żurek z jajkiem (300ml)	Białko: 12,2	Białko: 7,6	310
	Skład: mąka pszenna, jajka, mleko, jabłka, sól, olej, cukier Alergeny: <u>gluten, jaja, mąka, soja</u>	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>	Tłuszcze: 24,6 Węglowodany :63,2	Tłuszcze: 10,8 Węglowodany :81,6	