

Dzień	Obiad	Zupa	Procentowy udział składników obiadów	Procentowy udział składników zup	Kalorie obiadów
Szkoła /01-07.10.2018/					
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 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:21,3 Tłuszcze: 28,4 Węglowodany:49,7	Białko: 13,1 Tłuszcze: 16,3 Węglowodany: 70,6	684
WT	Rolada wieprzowa faszerowana marchewką w sosie mięsnym(100g) , z kaszą jęczmienną (150g) i sałatką szwedzką (80g) Skład: mięso wieprzowe, sól, pieprz, marchew; kasza jęczmienna; sałatka szwedzka Alergeny: <u>śmietana</u>	Krem warzywny (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, seler, cebula, pietruszka, brokuł, kalafior, śmietana, sól, pieprz. Alergeny: <u>gluten , seler i produkty pochodne, śmietana</u>	Białko: 22,7 Tłuszcze: 32,1 Węglowodany:45,3	Białko: 24,2 Tłuszcze: 29,7 Węglowodany: 46,1	645
ŚR	Pyzy z mięsem, z cebulką (250g) Skład: ziemniaki, mąka, mięso wołowo – wieprzowe, jajka, przyprawy; cebula, olej. Alergeny: <u>gluten ,jajka , soja</u>	Grochówka z makaronem (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, cebula, groch, masło, mąka, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz, ziemniaki Alergeny: <u>seler ,gluten</u>	Białko: 13,5 Tłuszcze: 23,8 Węglowodany: 62,7	Białko: 28,0 Tłuszcze: 15,3 Węglowodany: 56,7	739
CZ	Ryba na parze w sosie koperkowym(100g) , z ziemniakami (150g) i surówką z kiszzonej kapusty (80g) Skład: Mintaj, sól, pieprz; koperek, śmietana, sól, pieprz, mąka, kiszona kapusta, marchewka, cebula, olej, sól, pieprz Alergeny: <u>śmietana ,gluten, 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: 27,4 Tłuszcze: 18,9 Węglowodany: 53,8	Białko: 23,4 Tłuszcze: 18,5 Węglowodany: 58,0	330

PT	Pierogi z serem polane jogurtem (250g)	Kapuśniak (300ml)	Białko: 23,3	Białko:11,7	613
	Skład: mąka, jajka, woda, ser biały, cukier, cukier wanilinowy;	Składniki: kiszona kapusta, ziemniaki, marchewka, natka pietruszki, kość z karkówki, seler, cebula, mąka ,przyprawy	Tłuszcze: 20,7	Tłuszcze: 35,0	
	Alergeny: <u>gluten , jajka , ser biały</u>	Alergeny : <u>seler ,gluten</u>	Węglowodany: 56,1	Węglowodany: 53,3	

Dzień	Obiad	Zupa	Procentowy udział składników obiadów	Procentowy udział składników zup	Kalorie obiadów
Szkoła /08-14.10.2018/					
PN	Spaghetti bolognese (250g) Skład: mięso mielone wieprzowe, cebula, pomidory, koncentrat pomidorowy, marchew, olej, oregano, sól, pieprz; makaron penne Alergeny: <u>gluten , koncentrat pomidorowy ,soja</u>	Krem z zielonego groszku z grzankami (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, cebula, 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	Ryba panierowana(100g) , z ziemniakami (150g) i surówką z czerwonej kapusty (80g) Składniki: ryba mintaj , jajko, bułka tarta, przyprawy, olej ; czerwona kapusta, liść laurowy, ziele angielskie, sól, cukier, ocet, olej, cebula Alergeny: <u>gluten, , jaja i produkty pochodne ,ryby i produkty pochodne</u>	Rosół z makaronem (300 ml) Skład: bulion warzywny, mięso drobiowe, sól, pieprz Alergeny: <u>gluten ,jaja, seler, produkty pochodne</u>	Białko: 25,6 Tłuszcze:22,3 Węglowodany:52,0	Białko: 41,4 Tłuszcze: 14,7 Węglowodany: 43,9	454
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>	Krem z dyni z grzankami (300ml) Skład: dynia, wywar z jarzyn, sól, pieprz, masło, mąka, mleko Alergeny: <u>gluten , soja, mleko</u>	Białko: 18,3 Tłuszcze: 32,0 Węglowodany: 49,7	Białko: 23,6 Tłuszcze: 29,4 Węglowodany: 47,0	509
CZ	Filet z kurczaka panierowany (100g) , z ziemniakami (150g) i surówką z selera (40g) i kapusty pekińskiej(40g) Skład: filet z kurczaka, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej, sól, pieprz; kapusta pekińska, cebula, kukurydza, sól, cukier, olej Alergeny: <u>gluten , jajka , 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: 25,9 Tłuszcze: 28,9 Węglowodany: 45,2	Białko: 14,7 Tłuszcze: 10,8 Węglowodany:74,5	482

PT	Kopytka w sosie pieczarkowym (250g) Skład: ziemniaki, mąka, jajka, woda, sól; pieczarki, śmietana, masło, sól, pieprz; er żółty Alergeny: <u>gluten , jajka , śmietana ,soja , ser żółty</u>	Barszcz biały z jajkiem (300ml) Składniki: jajko, biała kiełbasa, wywar z wędzonki, majeranek ,czosnek, ziele angielskie,śmietana Alergeny : <u>jaja i produkty pochodne, seler, gorczyca i produkty pochodne , śmietana</u>	Białko: 11,9 Tłuszcze: 1,9 Węglowodany: 86,9	Białko: 7,6 Tłuszcze: 10,8 Węglowodany: 81,6	358
-----------	---	---	---	---	-----

Dzień	Obiad	Zupa	Procentowy udział składników obiadów	Procentowy udział składników zup	Kalorie obiadów
Szkoła /15-21.10.2018/					
PN	Ryż zapiekany z jabłkami w sosie waniliowym (250g) <u>Skład: ryż, jabłka, cukier, cynamon; masło, mleko, jajka, cukier waniliowy, cukier, mąka</u> <u>Alergeny : śmietana, jajka i produkty pochodne, gluten</u>	Zupa brokułowi z makaronem (300 ml) <u>Składniki: brokuł, śmietana, bulion, przyprawy</u> <u>Alergeny : seler, śmietana</u>	Białko: 5,5 Tłuszcze: 5,8 Węglowodany: 88,7	Białko: 15,4 Tłuszcze: 3,8 Węglowodany: 80,8	380
WT	Kotlet schabowy (100g) z ziemniakami (150g) i kapustą zasmażaną (80g) <u>Składniki: schab bez kości, jajko, bułka tarta, mąka, przyprawy, olej, kapusta kiszona, cebula, masło, liść laurowy, ziele angielskie, przyprawy</u> <u>Alergeny: : gluten, jajka i produkty pochodne, seler</u>	Barszcz ukraiński (300ml) <u>Skład: bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, cebula, buraki, fasola Jaś, śmietana, cukier, sól, pieprz, ocet, ziemniaki</u> <u>Alergeny: seler, śmietana</u>	Białko: 22,1 Tłuszcze: 30,8 Węglowodany: 47,1	Białko: 18,6 Tłuszcze: 23,9 Węglowodany: 57,5	565
ŚR	Zraz mielony w sosie mięsny (100g), z kaszą jęczmienną (150g) i ogórkiem konserwowym (80g) <u>Skład: mięso mielone, sól, pieprz, cebula, bułka tarta, jajko, mąka; wywar mięsny, mąka</u> <u>Alergeny : gluten, jajka i produkty pochodne</u>	Zupa ziemniaczana (300ml) <u>Skład: bulion warzywny, marchewka, pietruszka, seler, cebula, ziemniaki, liść laurowy, ziele angielskie, mąka, masło, sól, pieprz</u> <u>Alergeny: seler, gluten</u>	Białko: 21,1 Tłuszcze: 22,2 Węglowodany: 56,7	Białko: 15,4 Tłuszcze: 12,1 Węglowodany: 72,5	424
CZ	Łazanki z kapustą i mięsem (250) <u>Skład: mięso wieprzowe, mąka, jajka, woda, kapusta, słonina, przyprawy</u> <u>Alergeny : gluten, jajka i produkty pochodne</u>	Krem z marchwi (300ml) <u>Skład: wywar warzywny, marchew, masło, woda, sól, pieprz</u> <u>Alergeny : soja, seler</u>	Białko: 21,7 Tłuszcze: 27,7 Węglowodany: 50,6	Białko: 17,3 Tłuszcze: 33,3 Węglowodany: 49,4	463

PT	Paluszki rybne (100g) , z ziemniakami (150g) i surówkami z: kapusty kiszonej (40g) i marchwi (40g) Skład: Ryba mintaj, jajka, mąka, bułka tarta, olej, sól Alergeny: <u>gluten ,skrobia pszenna modyfikowana , śladowe ilości mięczaków ,jaja , soja</u>	Zalewajka (300ml) Skład: wywar warzywny, zakwas żytni, kiełbasa, cebula, śmietana Alergeny : <u>zakwas żytni , śmietana</u>	Białko: 24,3 Tłuszcze: 21,9 Węglowodany: 53,7	Białko: 7,6 Tłuszcze: 10,8 Węglowodany: 81,6	461
-----------	--	---	--	---	-----

Dzień	Obiad	Zupa	Procentowy udział składników obiadów	Procentowy udział składników zup	Kalorie obiadów
Szkoła /22-28.10.2018/					
PN	Klopsiki na parze w sosie mięsnym(100g) , z ryżem (150g)i marchewką zasmażaną(80g) Skład: mięso mielone wieprzowe, sól, pieprz; wywar mięsny, mąka; marchew, masło, cukier, śmietana, sól, mąka Alergeny: : <u>gluten , śmietana ,soja</u>	Zupa jarzynowa z grysiem (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, cebula, kalafior, brokuł, groszek zielony, śmietana, sól, pieprz; grysik Alergeny: <u>seler, śmietana, gluten</u>	Białko: 17,7 Tłuszcze: 23,1 Węglowodany: 59,2	Białko: 13,7 Tłuszcze:11,9 Węglowodany: 74,4	471
WT	Filet z kurczaka w sosie porowym (100g) , z ryżem (150g) i surówką colesław (80g) Skład: Filet drobiowy, por, śmietana, sól, pieprz Alergeny: <u>śmietana</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: 19,9 Tłuszcze: 27,4 Węglowodany: 52,7	Białko: 26,2 Tłuszcze: 21,6 Węglowodany: 52,1	629
ŚR	Pierogi z truskawką polane jogurtem (250g) Skład: mąka, woda, jajka, olej, sól, truskawka; jogurt naturalny Alergeny: <u>gluten , jajka ,soja , śmietana</u>	Krem z pora z grzankami (300ml) Skład: por, wywar z jarzyn (marchew, pietruszka), sól, pieprz, śmietana, gałka muszkatołowa; grzanki Alergeny: <u>śmietana, gluten</u>	Białko: 8,0 Tłuszcze: 24,0 Węglowodany: 68,0	Białko:17,0 Tłuszcze: 9,9 Węglowodany: 73,0	550
CZ	Ryba pod beszamelem (100g), z ziemniakami (150g) i surówkami z: kiszonej 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>	Zupa z soczewicy (300 ml) Skład: bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, soczewica, pomidory, natka z pietruszki, ziemniaki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz Alergeny: <u>seler</u>	Białko: 27,4 Tłuszcze:20,5 Węglowodany: 52,2	Białko: 16,9 Tłuszcze: 20,0 Węglowodany: 63,1	341

PT	Naleśniki z serem polane musem jagodowo-jogurtowym (250g)	Zupa szczawiowa z makaronem (300 ml)	Białko: 18,9	Białko:15,4	346
	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>	Skład: bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, szczaw, śmietana, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz Alergeny: <u>seler, śmietana</u>	Tłuszcze: 19,2 Węglowodany :61,9	Tłuszcze: 14,3 Węglowodany: 70,3	

Dzień	Obiad	Zupa	Procentowy udział składników obiadów	Procentowy udział składników zup	Kalorie obiadów
PRZEDSZKOLE /29-31.10.2018/					
PN	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 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: 18,3 Tłuszcze: 32,0 Węglowodany: 49,7	Białko:17,2 Tłuszcze: 15,1 Węglowodany: 67,7	509
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 pieczarkowa z łazankami (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, pieczarki, cebula, śmietana, sól, pieprz, łazanki Alergeny: <u>seler, gluten, śmietana</u>	Białko: 16,0 Tłuszcze: 20,9 Węglowodany: 63,1	Białko:18,4 Tłuszcze: 15,8 Węglowodany: 65,8	414
ŚR	Gulasz wieprzowy (100g) , z kluskami śląskimi (120g) i surówką z czerwonej kapusty (80g) Skład: mięso wieprzowe, cebula, mąka, sól, pieprz, ziele angielskie liść laurowy; mąka pszenna, ziemniaki, mąka ziemniaczana, jajka Alergeny: <u>gluten , jajka i produkty pochodne</u>	Krem z dyni z grzankami (300ml) Skład: dynia, wywar z jarzyn, sól, pieprz, masło, mąka, mleko Alergeny: <u>gluten , soja, mleko</u>	Białko: 23,6 Tłuszcze: 17,6 Węglowodany: 58,8	Białko: 18,3 Tłuszcze: 32,0 Węglowodany: 49,7	373