Jadłospis dekadowy dla dzieci i młodzieży szkolnej od 29.01.2024 do 09.02.2024

**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**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Waga produktu podana jest w wartości netto | wykaz składników i substancje lub produkty powodujące alergię lub nietolerancje pokarmową. Ilości składników są podane w wartościach brutto | energia  (kcal) | białka  (g) | tłuszcze  (g) | węglowodany  (g) |
| poniedziałek  29.02.2024 | Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml | składniki: 130 g ziemniaki, 60 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g  śmietana 18% (**mleko**, kultury bakterii), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 3 g czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie  ( może  zawierać : **orzeszk**i **ziemne**,  **inne** **orzechy, dwutlenek siarki**, **sezam**, **soję,)** | 728 | 36,6 | 23,8 | 96,5 |
| Gulasz wieprzowy duszony 180 ml | składniki: 80 g wieprzowina szynka surowa, 20 g marchew, 15 g cebula, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 10 g  **seler** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g koncentrat pomidorowy, 30% sporządzony z naturalnych składników , 6 g olej rzepakowy, liść laurowy ziele angielskie pieprz naturalny  ( może  zawierać : **orzeszk**i **ziemne**,  **inne** **orzechy, dwutlenek siarki**, **sezam**, **soję,)** |  | | | |
| kasza gryczana 150 g | Składniki: 108 g woda, 60 g kasza gryczana, 3 g olej rzepakowy, sól biała |  | | | |
| Sałata z pomidorem, świeżym ogórkiem i nasionami słonecznika 120g | Składniki: 40 g ogórek, 40 g pomidor, 20 g sałata, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko,** białko **mleka** kultury bakterii ), 10 g  słonecznik, nasiona, 2 g szczypiorek |
| Kompot owocowy  200 ml | składniki: 150 g woda, 70 g owoce mieszane, 5 g cukier |  | | | |
| wtorek  30.01.2024 | Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml | składniki: 200 g woda, 40 g marchew, 25 g kurczak, tuszka, 20 g por, 20 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 10 g  pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 4 g natka pietruszki, liść laurowy, sól biała, pieprz,, ziele angielskie liść  ( może  zawierać : **orzeszk**i **ziemne**,  **inne** **orzechy, dwutlenek siarki**, **sezam**, **soję,)** | 763 | 35 | 24,1 | 110,7 |
| pierś z kurczaka zapiekana ze szpinakiem 180 g | składniki: 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g szpinak, 25 g cebula, 20 g śmietana 18% (**mleko**, kultury bakterii ),10 g mąka **pszenna**, typ 500, 8 g olej rzepakowy, 8 g masło ekstra (**śmietana** pasteryzowana), 5 g czosnek , pieprz mielony ( może  zawierać : **orzeszk**i **ziemne**,  **inne** **orzechy, dwutlenek siarki**, **sezam**, **soję,)** |  | | | |
| Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku 100 g | Składniki: 100 g kapusta biała, 40 g marchew, g koperek, 4 g olej rzepakowy |
| ziemniaki z koperkiem 200 g | składniki: 200 g ziemniaki, 1 g koperek, 1 g sól biała |  | | | |
|  | kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml | składniki: 150 g woda, 40g jabłko, 20 g śliwki bez pestek, mrożone, 5 g truskawki, mrożone, 5 g wiśnie bezpestek, mrożone |
| środa  31.01. 2024 | Barszcz ukraiński 300 ml | składniki: 180 g woda, 64 g ziemniaki, późne, 60 g burak, 40 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 10 g fasola biała, nasiona suche, 10 g Śmietana 18% (**mleko**, kultury bakterii ), 10 g kapusta biała, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 2 g natka pietruszki, 2 g cukier, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść  laurowy( może  zawierać : **orzeszk**i **ziemne**,  **inne** **orzechy, dwutlenek siarki**, **sezam**, **soję,)** | 772 | 36,2 | 17,7 | 123 |
| Pierogi z serem i sosem owocowo – jogurtowym( 200/100g) 300 g | Składniki: 80 g ser twarogowy półtłusty **(mleko**, białko **mleka** , kultury bakterii ), 80 g ziemniaki, 60 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** białko **mleka** ), 50 g mąka **pszenna,** typ 500, 33 g **jaja** kurze całe, 30 g banan, 20 g truskawki, mrożone, 10 g skrobia ziemniaczana, 5 g miód pszczeli, 5 g olej rzepakowy |  | | | |
| kompot jabłkowy z rodzynkami bez cukru 200 ml | składniki: 150 g woda, 70 g jabłko, 5 g rodzynki suszone |
| marchewka słupki 50g  ogórek słupki 50g | składniki: 50 g marchew,50 g ogórek |
| czwartek  01.02.2024 | | Zupa kalafiorowa z makaronem zabielana 300 ml | składniki: 180g woda, 60 g kalafior mrożony 25 g marchew, 20 g kurczak, tuszka, 15g makron bezjajeczny (mąka **pszenna** , woda sól ,kurkuma )  , 12 g śmietana 18% (**mleko**  kultury bakterii ), 10 g pietruszka, korzeń, 8 g **seler** korzeniowy, 4 g por, , 2 koperek ,pieprz, liść laurowy, ziele angielski( może  zawierać : **orzeszk**i **ziemne**,  **inne** **orzechy, dwutlenek siarki**, **sezam**, **soję,)** | 773 | 28,3 | 20,1 | 123,9 |
| Gołąbki pieczone z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym 250g | składniki: 100 g kapusta biała, 65 g wieprzowina szynka surowa, 20 g ryż biały, 20 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 ) pieprz mielony , majeranek ( może  zawierać : **orzeszk**i **ziemne**,  **inne** **orzechy, dwutlenek siarki**, **sezam**, **soję,)** |  | | | |
| Ziemniaki gotowane z koperkiem 150 g | składniki: 150 g ziemniaki, 1 g sól biała, 1 g koperek |
| Kompot wieloowocowy z rodzynkami bez cukru 200 ml | składniki: 150 g woda, 70 g mieszanka owocowa  , 5 g rodzynki, suszone |
| Banan 180 g | Banan 180 g |
| piątek  02.02.2024  dzień V | | Zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml | Składniki: 200 g woda, 50 g pieczarki świeże, 20 g marchew, 20 g makaron bezjajeczny:(mąka z **pszenicy** zwyczajnej, woda, sól), 20 g por,  20 g kurczak, tuszka, 15 g śmietana 18% (**mleko**, kultury bakterii) 10 g pietruszka, korzeń, 4 g natka pietruszki, sól  biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie( może  zawierać : **orzeszk**i **ziemne**,  **inne** **orzechy, dwutlenek siarki**, **sezam**, **soję,)** | 775 | 35,7 | 28,9 | 94,7 |
| Filet z morszczuka panierowany pieczony 120 g | składniki: 120 g filet mrożony z **morszczuka**, 10 g olej rzepakowy,10 g mąk **pszenna** 10 bułka tarta mąka **pszenna**, sól, drożdże, 8 g **jaja** kurze całe |  | | | |
| Sos jarzynowy po grecku 120 g | Składniki: 50 g cebula, 40 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g **seler** korzeniowy, 20 g pomidory w puszce całe, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 4 g olej rzepakowy |
| Surówka z kiszonej kapusty marchwi i jabłka 80 g | Składniki: 55g kapusta kiszona,25 jabłko, 25 marchew, 5 g olej |
| Ziemniaki z koperkiem 150 g | Składniki: 150g ziemniaki,1g koper, sól |
| Kompot jabłkowy z rodzynkami bez cukru 200 ml | Składniki: 150 g woda, 70 g jabłko, 5 g rodzynki, suszone |
| poniedziałek 05.02.2024 | | Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami zabielany śmietaną 300 ml | składniki: 200 g woda, 100 g ziemniaki, 25g **jaja** kurze całe, 25 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g, marchew, 20 g por, 20 g zakwas na żurek: (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego , 15 g śmietana 18% (**mleko**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 korzeniowy, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy( może  zawierać : **orzeszk**i **ziemne**,  **inne** **orzechy, dwutlenek siarki**, **sezam**, **soję,)** | 736 | 37,1 | 21,5 | 102,6 |
| Kurczak duszony w sosie słodko- kwaśnym 180g | Składniki: 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g ananas, plastry w syropie (ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 20 g koncentrat pomidorowy 30% sporządzony z naturalnych składników) , 20 g marchew, 20 g papryka czerwona, 10 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 8 g mąka **pszenna,** typ 500 papryka w proszku,( może  zawierać : **orzeszk**i **ziemne**,  **inne** **orzechy, dwutlenek siarki**, **sezam**, **soję,)** |  | | | |
| Ryż brązowy 180g | składniki: woda 60 ml ryż brązowy 60 g , olej , sól |
| Mizeria z jogurtem naturalnym 120 ml | Składniki: 120 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**, białko **mleka** , kultury bakterii ), 2 g koperek |  | | | |
|  | | Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml | Składniki: 150 g woda, 60 g jabłko, 20 g Śliwki bez pestek, mrożone, 5 g rodzynki, suszone |
| wtorek  06.02.2024 | | Zupa wiedeńska z kaszą manną 300 ml | Składniki: 180 g woda, 50 g cukinia, 40 g marchew, 25 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g por, 15 g, kukurydza konserwowa(woda, ). , kasza manna **(pszenica**),30g kalafior, 10 g pietruszka korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g koncentrat pomidorowy,  30% sporządzony z naturalnych składników, 2 g ziele angielskie, sól biała, pieprz, liść laurowy, curry( może  zawierać : **orzeszk**i **ziemne**,  **inne** **orzechy, dwutlenek siarki**, **sezam**, **soję,)** | 673 | 23,4 | 28,9 | 84,4 |
| kotlet jajeczny pieczony w sosie chrzanowym 200 g | Składniki: 100 g **jaja** kurze całe, 30 g woda, 15 g śmietana 12% (**mleko,** kultury i bakterii ), 15 g chrzan zawiera **mleko** w proszku, 12 g olej rzepakowy, 3g bułki pszenne zwykłe (: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g natka pietruszki, 2 g mąka **pszenna**, typ 500, sól biała, pieprz |  | | | |
| Ziemniaki gotowane z koperkiem 150 g | składniki: 150 g ziemniaki,1 g koperek 1 g koperek sól biała,  ( może  zawierać : **orzeszk**i **ziemne**,  **inne** **orzechy, dwutlenek siarki**, **sezam**, **soję,)** |
| Surówka z buraczków z jabłkiem 120 g | Składniki: 70 g burak, 50 g jabłko, 4 g olej rzepakowy, 3 g cebula |
| Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml | Składniki: 150 g woda, 40 g jabłko, 20 g śliwki bez pestek, 5 g rodzynki, suszone |
| 07.02.2024  Środa | | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml | składniki: 200 g woda, 20 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 20 g por, 20 g makaron bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej),20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 12 g śmietana 18% (**mleko**, kultury bakterii ), 10 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g natka pietruszki, 3 g mąka **pszenna**, typ 500, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie( może  zawierać : **orzeszk**i **ziemne**,  **inne** **orzechy, dwutlenek siarki**, **sezam**, **soję,)** | 747 | 32,1 | 23,9 | 106,1 |
| Kotlet panierowany z kurczaka 100g | Składniki: 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 15 g olej rzepakowy, 10 g bułka tarta **(** mąka **pszenna**, sól, drożdże), 5 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g **jaja** kurze całe, 3 g mąka **pszenna,** typ 500 tymianek, pieprz  ( może  zawierać : **orzeszk**i **ziemne**,  **inne** **orzechy, dwutlenek siarki**, **sezam**, **soję,)** |  |  |  |  |
| ziemniaki koperkiem 150g | składniki: woda, 150g ziemniaki, sól, koper |  | | | |
| marchew z groszkiem 120 g | składniki: 100 g marchew, 20 g groszek zielony, mrożony, 5 g mąka **pszenna,** typ 500, 3 g masło ekstra (**śmietana** pasteryzowana ) |
| Mandarynka | składniki: mandarynka 1szt |
| kompot jabłkowy z rodzynkami bez cukru 250 ml | składniki:150 g woda, 70 g jabłko, 5 g rodzynki, suszone |
| czwartek 08.02.2024 | | Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami 300 ml | Składniki: 80 g ziemniaki, 70 g kapusta biała, 20 g woda, 20 g marchew, 20 g por, 20 g kurczak, tuszka, 14 g śmietana **mleko** , kultury bakterii 10 g  pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g koncentrat pomidorowy 30% sporządzony z naturalnych składników, 4 g natka pietruszki, 1 g  pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, sól biała  ( może  zawierać : **orzeszk**i **ziemne**,  **inne** **orzechy, dwutlenek siarki**, **sezam**, **soję,)** | 746 | 33,7 | 27,1 | 97,3 |
| roladki z szynki wieprzowej duszone w sosie pieczeniowym z warzywami 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  ( może  zawierać : **orzeszk**i **ziemne**,  **inne** **orzechy, dwutlenek siarki**, **sezam**, **soję,)** |  | | | |
| Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 150 g | składniki: 100 ml woda, olej rzepakowy , sól |
| surówka z marchewki, białej rzodkwi z jogurtem greckim 120 g | składniki: 60 g marchew, 60 g rzodkiewka, 10 g jogurt grecki (**mleko** białko **mleka** żywe kultury bakterii ), cytryna |
| Kompot śliwkowy 200 ml | składniki: 150 g woda, 50 g śliwki, 5 g cukier |
| piątek  09. 02.2024 | | Zupa grochowa z kaszą jaglaną 300 ml | 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, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g  cząber suszony, 0 g liść laurowy, ziele a( może  zawierać : angielskie, 0 g majeranek  **orzeszk**i **ziemne**,  **inne** **orzechy, dwutlenek siarki**, **sezam**, **soję,)** | 694 | 35,4 | 19,4 | 97,9 |
| filet z miruny panierowany pieczony 130 g | składniki: 120 g **miruna** mrożona bez skóry, 15 g olej rzepakowy zawiera powyżej 50% kwasów tłuszczowych jednonienasyconych i poniżej 40% kwasów tłuszczowych wielonienasyconych,, 10 g bułka tarta ( : mąka **pszenna**, sól, drożdże), 4 g  **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, 3 g mąka p**szenna**, typ 450, 2 g **jaja** kurze całe, sól , pieprz , oregano  **orzeszk**i **ziemne**,  **inne** **orzechy, dwutlenek siarki**, **sezam**, **soję,)** |  | | | |
|  | | sos węgierski 100 | składniki; cebula 60 g koncentrat pomidorowy 20 g olej 8 g |
|  | | ziemniaki 150g | składniki: ziemniaki 150, woda |
| Surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 100 g | składniki: 40 g kapusta biała, 60 g marchew, 20 g jabłko, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko,** białko **mleka** , kultury bakterii), 0 g sól  biała |
| Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml | Składniki: 150 g woda, 60 g jabłko, 20 g śliwki bez pestek, mrożone, 5 g rodzynki suszone |  |  |  |  |