

JADŁOSPIS DEKADOWY 22-30.04.2024

	zupa	II danie	dodatek
Poniedziałek 22.04.2024	zupa chińska z makaronem (filet z ud kurczaka, włoszczyzna, seler, pedy bambusa, sos sojowy, mąka pszenna, gluten pszenny, jaja) 250 ml	racuchy z jabłkami posypane cukrem pudrem 160g (mąka pszenna, gluten pszenny, mleko, masło, jabłka, proszek do pieczenia), napój z miętą i cytryną (woda, miód, mięta świeża, cytryna) 150 ml	banan 150 g, jogurt pitny owocowy (mleko; cukier; truskawkowy przecier z koncentratu - 3,6%; mleko w proszku odtłuszczone; skrobia; koncentrat z: czarnej marchwi i soku z buraka ćwikłowego; aromaty; żywe kultury bakterii jogurtowych oraz Lactobacillus acidophilus i Bifidobacterium) 250 ml
Wtorek 23.04.2024	krem z papryki czerwonej i pomidorów (papryka czerwona, pomidory, czosnek, ziemniaki, śmietana 12%), 250 ml	kasza gryczana (kasza gryczana, olej) 60g, gulasz z fileta indyka w sosie chrzanowo-żurawinowym (filet z indyka, mąka pszenna, gluten pszenny, cebula, chrzan tarty, żurawina suszona, olej), marchewka z pieca 50 g, herbata owocowa miodem 150 ml	chrupki kukurydziane bananowe (Kasza kukurydziana 73%, nierafinowany cukier trzcinowy, olej słonecznikowy, puree bananowe 3%, sól morską, aromat naturalny, emulgator: lecytyna słonecznikowa), jabłko 150 g
Środa 24.04.2024	zupa z płatków owsianych na rosole (kurczak, szponder, włoszczyzna, ziemniaki, płatki owsiane, gluten pszenny) 250 ml	ziemniaki puree 80g (ziemniaki, masło, mleko), kotlety mielone z łopatki dodatkiem cukinii (łopatka wp., cukinia, mąka, bułka tarta, gluten, jaja, olej) 80 g, surówka colesław (kapusta biała, marchew świeża, majonez, chrzan, jogurt grecki, mleko, czosnek) 80g, lemoniada (woda, cytryna, cukier trzcinowy) 150 ml	ciasteczka zbożowe z owocami suszonymi (produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu) 35g, banan 150g
Czwartek 25.04.2024	zupa jarzynowa wiosenna zabelana (kurczak, włoszczyzna, seler, kalafior, brokuł, ziemniaki, śmietana 18%) 250 ml	krokiety z mięsem i pieczarkami (mąka pszenna, gluten pszenny, mięso wieprzowe mielone pieczarki, olej, cebula) 160g, sałatka z ogórka kiszzonego (ogórek kiszony, papryka, marchewka, olej) 60g, sok NFC (Sok jabłkowy 100 % z zagęszczonego soku jabłkowego, z dodatkiem witaminy C. Pasteryzowany) 250 ml	drożdżówka z jabłkiem (mąka pszenna, gluten, mleko, jaja, drożdże, cukier, jabłko) 50g, mandarynka 50 g
Piątek 26.04.2024	rosół z makaronem (mąka pszenna, gluten, jaja, kurczak, kura, szponder, marchew, pietruszka, seler, por, cebula) 250 ml	ziemniaki z cebulką prażoną (ziemniaki, cebulka prażona: cebula, olej palmowy, mąka pszenna, sól) 80g, kotlet mielony rybny z batatami (filet z dorsza, bataty, jaja, cebula, olej, bułka tarta) 70 g, surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kiszona, marchew, ja), herbata z imbirem i cukrem trzcinowym 150ml	paluch maślany 50g (mąka pszenna, gluten, cukier, mleko) jabłko 150 g
Poniedziałek 29.04.2024	zupa z ciecierzycy (ciecierzyca w puszcze, konc.pom., oliwa z oliwek, ziemniaki, włoszczyzna, seler, cebula, czosnek) 250 ml, pieczywo (mąka pszenna, gluten, cukier, mleko) 50g	makaron z polewą truskawkową (mąka pszenna, gluten, mleko, jaja, olej, twaróg jogurt, grecki 10%, mleko, truskawki mrożone, cukier) 150g, kisiel porzeczkowy (woda, porzeczka mrożona, mąka ziemniaczana, cukier) 150ml	kabanosy drobiowe (mięso z kurczaka, mięso z indyka), mięso wieprzowe, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, cukier, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu) 28g, mandarynka 50g
Wtorek 30.04.2024	ryżanka na rosole (kapusta kiszona, kielbasa śląska kielbasa śląska 100 g produktu wyprodukowano ze 105 g mięsa wieprzowego z szynki. Skład: mięso wieprzowe z szynki, sól, przyprawy (zawierają gorczycę), substancja konserwująca: azotyn sodu, osłonka jadalna: jelito wieprzowe włoszczyzna, ziemniaki, koper) 250 ml	ziemniaki z koperkiem 60g, boeuf strogonow (mięso wołowe, mąka pszenna, gluten, konc. pomidorowy, włoszczyzna mrożona, cebula, czosnek, olej) 120g, fasolka szparagowa żółta 60g (fasola szparagowa mrożona, masło, mleko), kompot wiśniowy (woda, wiśnie mrożone, cukier trzcinowy) 150ml	banan 150 g, pieczywo (mąka pszenna, gluten, cukier, mleko) 35 g

JADŁOSPIS DEKADOWY 22-30.04.2024

Alergeny: 1. gluten 2. skorupiaki 3. jaja 4. ryby 5. orzeszki ziemne 6. soja 7. mleko 8. orzechy 9. seler 10. gorczyca 11. nasiona sezamu 12. dwutlenek siarki 13. lubin 14. mięczaki

Zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 25 października 2011 r. oraz rozporządzeniem Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 23 grudnia 2014.

Codziennie, zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia, porcja owoców do obiadu.

Poszczególne elementy jadłospisu mogą ulec zmianie z przyczyn organizacyjnych lub innych niezależnych od szkoły.

Posiłki mają zapewnić 35-40% dziennego zapotrzebowania na energię - 790-920 kcal dla danej grupy wiekowej (50-56% węglowodanów, 10-15% białka, 30-35% tłuszczu).

Składniki na 4 średnie lub 2 duże kotlety:

1½ szklanki czerwonej fasoli (lub cała 1 puszka fasoli, odsączonej i optukanej)

1 szklanka marchewki startej na małych oczkach (dobra będzie też pietruszka)

¼-½ szklanki zmielonych płatków owsianych (lub mąki owsianej)

½ mała biała cebula

1 ząbek czosnku

1 łyżeczka koncentratu pomidorowego

1 łyżeczka papryki ostrej, słodkiej lub wędzonej

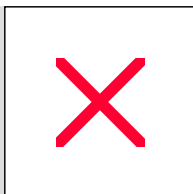
1 łyżeczka mielonego pieprzu

sól do smaku

1 łyżka oleju do smażenia

1. Do większej miski przełóż optukaną fasolę i ugnieć ją rękoma lub tłuczkiem do ziemniaków – powinna mieć konsystencję pasty, ale jednak z mniejszymi i większymi cząstkami. Dodaj do miski startą marchewkę, posiekaną cebulę i czosnek. Na koniec dodaj koncentrat pomidorowy, płatki owsiane oraz przyprawy. Wszystko porządnie wymieszaj i wręcz powyrabiaj rękoma, aż całość się połączy – wtedy dopraw solą i jeszcze raz przemieszaj.
2. Piekarnik nagrzej do 180°C, na patelni rozgrzej olej. Z masy wyrabiaj okrągłe kotlety za pomocą zwilżonych wodą dłoni – to ważne, ponieważ wtedy będą się ładnie formować i nie będą kleić do rąk.
3. Uformowane kotlety smaż dosłownie minutę z każdej strony na średnim ogniu, aby tylko lekko się podsmażyły i „zamknęły” w chrupiącą skórkę. Nie ruszaj nimi na patelni, tylko lekko podważ i gdy się podniosą, będą gotowe. Kolejno przełóż je na małą blaszkę z papierem i do pieczenia i zapiekaj około 15 minut, pod koniec możesz użyć opcji termoobiegu.
4. Tak przygotowanym kotletom warto dać 2 minuty, aby sobie odsapnęły, a potem można je już zjadać z ulubionymi dodatkami. Smacznego!

JADŁOSPIS DEKADOWY 22-30.04.2024



full recipe

Nutrition Information

	Per 1 full recipe %Reference Intake RI	
Energy		
	2186.2	26
kJ /		%
	522.2	
kcal		
Fat		13
	9	%
g		
Of which Saturates		6
	1.1	%
g		
Of which Mono-unsaturates		
	3.4	
g		
Of which Poly-unsaturates		
	2.4	
g		
Carbohydrate		
	67.6	
g		
Of which Sugars		
	18.5	
g		
Of which Starches		
	46.4	
g		
Fibre		
	20.8	
g		
Protein		52
	25.9	%
g		
Salt		29
	1.7	%
g		
Vitamin C		17
	13.2	%
mg		
Vitamin A		115
	923	%

JADŁOSPIS DEKADOWY 22-30.04.2024

μg		
Calcium	218.2	27%
mg		
Iron	5.5	39%
mg		

* Reference Intake Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your