

JADŁOSPIS DEKADOWY 14-25.10.2024

	zupa	II danie	dodatek
Poniedziałek 14.10.2024	barszcz biały z jajkiem (kielbasa podwawelska: mięso wieprzowe 83%, woda, sól, białko wieprzowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, hydrolizat białka rzepakowego, ekstrakt z aceroli, sok z buraka czerwonego, cukier, glukoza, warzywa suszone, substancja konserwująca - azotyn sodu, stabilizator - cytrynian sodu, aromaty, mąka <u>pszenna</u> , włoszczyzna, <u>seler</u> , ziemniaki, <u>śmietana 12%</u> , mleko, <u>jaja</u>) 250 ml	pizza z serem , szynka i papryką (<u>mąka pszenna</u> , <u>ser</u> mozzarella (22%), sos pomidorowy (17%) (pomidory, woda, sól, oregano, przyprawy), kurczak marynowany (11%) (piersz z kurczaka (97%), sól, przyprawy, skrobia ziemniaczana, dekstroza, ziola, cukier, aromat, ekstrakt przypraw, ekstrakt drożdżowy, woda), grillowana czerwona papryka (5%), grillowana cebula (2,5%), sól, olej słonecznikowy, drożdże, przyprawy, <u>laktoza</u> , mąka słodowa (z <u>pszenicy</u>), sok NFC (jabłko 100%),	jabłko 150 g baton- porcja zdrowia zdrowia (suszone morele (95%), <u>orzechy</u> laskowe (5%), <u>orzechy</u> włoskie (5%)) 25g
Wtorek 15.10.2024	krupnik z kaszy pęczak (kurczak tuszka, kasza <u>jęczmienna</u> , włoszczyzna, <u>seler</u> , ziemniaki, natka pietruszki) 250 ml	ryż basmati (ryż, olej) 60g kurczak w sosie bananowym (filet z piersi kurczaka, cebula, marchew, banan, papryka słodka, ostra, mąka ziemniaczana, olej) 150g ogórek kiszony 50 g, galaretka pitna (woda, cukier, substancje żelujące) 150 ml	banan 150 (ciasteczka owsiane (<u>płatki owsiane</u> 34%, olej roślinny (rzepakowy), mąka <u>pszenna</u> , cukier, ekstrakt ryżowo- otrębowy (mąka ryżowa, <u>mąka pszenna</u> , gluten pszenny, mąka kukurydziana, otręby <u>pszenne</u> , ekstrakt słodowy <u>jęczmienny</u>), otręby <u>pszenne</u> 6,7%, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, diforforan disodowy, emulgator: lecytyna)
Środa 16.10.2024	krem z dyni z grzankami (masło, <u>mleko</u> , dynia pieczona, ziemniaki, <u>śmietana 12%</u> , <u>mąka pszenna</u> , drożdże, olej) 250 ml	ziemniaki młode z koperkiem (ziemniaki, <u>mleko</u>) 60g , kotlet schabowy (schab wp., mąka <u>pszenna</u> , <u>bułka tarta</u> , <u>jaja</u> , olej) 130g, marchew z groszkiem na gęsto (marchew z groszkiem mrożona, mąka <u>pszenna</u> , <u>masło</u>) 60g, napój miętowy (woda, mięta, cytryna, miód) 150ml	banan 150g paluch maślany (mąka <u>pszenna</u> , drożdże, <u>mleko</u>) 50 g
Czwartek 17.10.2024	rosół z makaronem (, kura mrożona, kurczak tuszka, szponder, mąka <u>pszenna</u> , <u>jaja</u> , marchew, pietruszka <u>seler</u> , por, cebula) 250 ml	ziemniaki puree (ziemniaki, <u>masło</u> , <u>mleko</u>) 70g, gulasz z szynki w sosie pieczeniowym 120g (szynka wieprzowa, włoszczyzna, <u>seler</u> , cebula, czosnek, włoszczyzna, mąka <u>pszenna</u>) sałatka z czerwonej kapusty na ciepło 80g (kapusta czerwona, cebula, jabłko, natka pietruszki, olej), kompot rabarbarowy (woda, rabarbar mrożony, cukier trzcinowy) 150 ml	jabłko 50g baton mleczny (66,5% <u>twaróg półtłusty</u> [<u>mleko</u> pasteryzowane, bakterie fermentacji kwasu mlekowego (zawierają laktozę (z mleka)]), 16% polewa kakaowa (cukier, <u>tłuszcze</u> roślinne (palmowy, z nasion palmy olejowej, kokosowy), 10% kakao w proszku o obniżonej zawartości <u>tluszczu</u> ** – w polewie, emulgatory: lecytyny, policyclicznooleinian poliglicerolu; aromat) białka <u>mleka</u> , substancje słodząca: maltitole; skrobia modyfikowana, aromat cappuccino, syrop cukru skarmelizowanego, naturalny aromat, menachinon (witamina K) 35 g,
Piątek 18.10.2024	zupa rybna po węgiersku (kurczak tuszka, filet z dorsza, włoszczyzna, <u>seler</u> , konc. pomidorowy, papryka, cebula, koperek) 250	makaron ze szpinakiem, fetą i kurczakiem (mąka <u>pszenna</u> , <u>jaja</u> , <u>mleko</u> , filet z kurczaka, cebula, ser feta :mleko pasteryzowane krowie, sól, podpuszczka mikrobiologiczna) 250 g, pomidorki koktajlowe 50 g herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250 ml	sok jabłkowy (jabłka 100%) 200 ml pieczywo 50g (mąka <u>pszenna</u> , drożdże, <u>mleko</u>)
Poniedziałek 21.10.2024	zupa szczawiowa z jajkiem (kurczak tuszka , włoszczyzna, <u>seler</u> , szczaw konserwowy, <u>śmietana 12%</u> , <u>mleko</u> , <u>jaja</u>) 250 ml	naleśniki z serem (mąka <u>pszenna</u> , <u>jaja</u> , <u>mleko</u> , olej, cukier) 150g, polewa z truskawek i jogurtu greckiego (truskawka mrożona, jogurt grecki, <u>mleko</u> , cukier) 50 ml woda z imbirem i cytryną (imbir świeży, cytryna, miód) 250 ml	jabłko 150g, bułka drożdżowa owocami (mąka <u>pszenna</u> , <u>jaja</u> , <u>mleko</u> , cukier, jabłka) 75 g

JADŁOSPIS DEKADOWY 14-25.10.2024

Wtorek 22.10.2024	zupa pomidorowa z ziemniakami (kurczak tuszka, włoszczyzna, <u>seler</u> , por, ziemniaki, <u>śmietana 12%</u>) 250 ml	kasza jaglana (kasza jaglana, <u>mleko</u> , olej) 50g, szaszłyki z indyka z warzywami (filet z indyka, cukinia, papryka, cebula, marchewka) 150ml, groszek zielony mrożony z masłem (groszek mrożony, <u>masło</u>) 50g, kompot ze świeżych śliwek (woda, śliwki węgierki, cukier) 250 ml	mus owocowy (przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%)(100g pieczywo (mąka <u>pszenna</u> , drożdże, <u>mleko</u>) 50g
Środa 23.10.2024	zupa ogórkowa z ryżem zabeliana (kurczak, włoszczyzna, <u>seler</u> , ryż, ogórki kiszona, <u>śmietana</u>) 250 ml pieczywo 50g(mąka <u>pszenna</u> , drożdże, <u>mleko</u>)	ziemniaki puree (ziemniaki , <u>mleko</u>) 60g , pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym (wołowina, wieprzowina-łopatka, <u>jaja</u> , mąka <u>pszenna</u> , bułka tarta, <u>gluten</u> , pieczarki, włoszczyzna mrożona, <u>seler</u> , , cebula, czosnek, olej)120g, kalafior z masłem i bułką tarta 80g (kalafior mrożony, masło, bułka tarta <u>pszenna</u>), herbata owocowa (woda, herbata z naturalnego suszu owocowego, cukier trzcinowy)150ml	banan 150g napój probiotyczny (mleko częściowo odtłuszczone, mleko odtłuszczone odtworzone, płynny cukier (B) lub cukier (V), dekstroza, koncentrat składników mineralnych z mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus casei Danone CNCM I-1518: min. 20 miliardów/100g (min. 20 x 10 ⁹ jtk/100g), witamina B6, witamina D)100 ml
Czwartek 24.10.2024	krem z pomidorów i selera (masło, <u>mleko</u> , pomidory , passata pomidorowa: pomidory (210 g na 100 g produktu), sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, częściowo z zagęszczonego przecieru pomidorowego, <u>seler</u> , ziemniaki, <u>śmietana 12%</u>) 250 ml	makaron spaghetti z sosem bolońskim (mąka <u>pszenna</u> , <u>jaja</u> , <u>mleko</u> , łopatka wieprzowa, cebula, papryka włoszczyzna: <u>seler</u> , konc. pom., olej, przyprawy) 250 g, roszponka, ogórek kiszony 50 g, kisiel porzeczkowy (porzeczką mrożoną, mąka ziemniaczana, cukier) 250 ml	jabłko 150 g, pieczywo (mąka <u>pszenna</u> , drożdże, <u>mleko</u>) 50g
Piątek 25.10.2024	barszcz czerwony (kurczak tuszka, buraki, ziemniaki, włoszczyzna, <u>seler</u> , <u>śmietana</u> , przyprawy) 250 ml	ziemniaki z koperkiem 80g , paluszki rybne w panierce panko (filet z <u>morszczuka</u> , mąka <u>pszenna</u> (93%), glukoza, drożdże, sól, olej) 80g, surówka z kapusty kiszonej z papryką i jabłkiem (kapusta kiszona, papryka czerwona, marchew, jabłko, cebula, olej) 80g, lemoniada (woda, cytryna, cukier) 150ml	banan 150 g paluszki z sezamem (mąka <u>pszenna</u> , sezam (8 %), olej rzepakowy (4,0 %), cukier, sól, regulator kwasowości: wodorotlenek sodu, <u>jęczmienny</u> ekstrakt słodowy, drożdże, substancja spulchniająca: wodorowęglan amonu, aromat wanilinowy) 100g

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 - 840-920 kcal dla danej grupy wiekowej (50-56% węglowodanów, 10-15% białka, 30-35% tłuszczu).

JADŁOSPIS DEKADOWY 14-25.10.2024