

JADŁOSPIS DEKADOWY 25.11-6.12.2024

	zupa	II danie	dodatek
Poniedziałek 25.11.2024	krem z warzyw z pieczonymi batatami (seler, seler naciowy, ziemniaki, bataty, pietruszka, cebula, <u>masło</u> , <u>śmietana</u> , przyprawy) 250 ml	makaron spaghetti z sosem bolońskim (mąka makaronowa <u>pszenna</u> , mąka <u>pszenna</u> , <u>jaja</u> , łyżeczka wp. włoszczyzna, <u>seler</u> , cebula, konc.pom, czosnek, bazylija) 250g , ogórek kiszony 50g napój miętowy (woda, mięta, cytryna, miód) 150 ml	sok przecierany (sok jabłkowy z zagęszczanego soku (56%), przeciery z: marchwi (30%) i bananów (14%), witamina C) 50 ml
Wtorek 26.11.2024	zupa zacierkowa z ziemniakami na rosole (kurczak tuszka, szponder, ziemniaki, mąka <u>pszenna</u> , <u>jaja</u> , marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por, cebula, lubczyk, ryż) 250 ml	ziemniaki puree (ziemniaki, mleko) 60 g , kurczak a la KFC (filet z kurczaka, mąka <u>pszenna</u> , <u>bułka tarta</u> , jaja, olej, mleko) 100 g , surówka z kapusty włoskiej (kapusta włoska, marchew, jabłka, cebula, ocet jabłkowy, olej) 60 g , lemoniada z dodatkiem imbiru (woda, cytryna, miód, imbir) 150 ml	wafelki ryżowe w polewie czekoladowej (52% czekolada (cukier, miazga kakaowa, tłuszcz kakaowy, emulgatory: lecytyna sojowa i E 476, aromat: wanilina), 22% kasza jaglana, ryż brązowy, 5,8% mąka jaglana, mąka kukurydziana, olej rzepakowy) 65g , jabłko 150 g
Środa 27.11.2024	zupa mięsna (łyżeczka wieprzowa, ziemniaki, włoszczyzna, seler, kukurydza, papryka czerwona, konc.pom., cebula) 250 ml , pieczywo (mąka <u>pszenna</u> , <u>mleko</u> , drożdże) 50 g	ryż zapiekany z jabłkiem prażonym (ryż basmati, mleko, <u>masło</u> , cukier, jabłko, cukier) 200g , polewa waniliowa (jogurt grecki, cukier wanilinowy) 50 ml , kisiel truskawkowy (truskawka mrożona, cukier, mąka ziemniaczana) 250 ml	mandarynka 50 ml jogurt pitny z truskawkami (<u>mleko</u> ; 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
Czwartek 28.11.2024	barszcz czerwony (kurczak tuszka, buraki, włoszczyzna, <u>seler</u> , ziemniaki, <u>śmietana 12%</u>) 250 ml	kasza kuskus (pszenica) 60 g paseczki ze schabu a la strogonow (schab wieprzowy, mąka <u>pszenna</u> , włoszczyzna- <u>seler</u> , konc. pom., marchewka, cebula, czosnek, olej) 80g fasolka szparagowa z masłem (fasola szparagowa mrożona, <u>masło</u>) 60g herbata z cytryną (herbata lipton, woda, cytryna, cukier) 150 ml	banan 150 g ciasteczka owsiane (pełnoziarniste płatki <u>owsiane</u> 62%, nierafinowany cukier trzcinowy, olej słonecznikowy, miód 4%, sól morską, aromat naturalny. Produkt może zawierać <u>mleko i soję</u>) 35 g
Piątek 29.11.2024	krupnik jęczmienny (kurczak, kasza <u>jęczmienna</u> , marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por, cebula, <u>ziemniaki</u> , natka pietruszki) 250 ml	ziemniaki z koperkiem (ziemniaki, koper) 80g , filet z miruny w chrupiacym cieście (filet z <u>miruny</u> , <u>jaja</u> , mleko, mąka <u>pszenna</u> , kukurydziana, olej) 80g surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, jabko, cebula olej) 70g	mandarynka 50g jagodzianka (mąka <u>pszenna</u> , <u>masło</u> , <u>jaja</u> , <u>mleko</u> , jagody, cukier, pektyna) 50 g ,
Poniedziałek 2.12.2024	zupa grochowa (groch suszony połówki, włoszczyzna- <u>seler</u> , ziemniaki, boczek wędzony, kielbasa wiejska: mięso wieprzowe, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, czosnek, cukier, ekstrakty ziół, jelito naturalne wieprzowe (osłonka), natka pietruszki) 250 ml	pierogi z serem (mąka <u>pszenna</u> , <u>jaja</u> , olej, cukier, ser twarogowy: <u>mleko</u> , <u>śmietanka</u> , kultury bakterii) 180g polewa truskawkowo-jogurtowa (truskawki mrożone, <u>jogurt</u> grecki, cukier) 50 ml lemoniada (woda, cytryna, cukier trzcinowy) 150 ml	Jabłko 150 g rogalik maślany (mąka <u>pszenna</u> (69 %), woda, cukier, <u>masło</u> (2,8 %), masa <u>jajowa</u> pasteryzowana (1,8 %), drożdże, <u>mleko</u> pełne w proszku (1,1 %), sól,) 50 g

JADŁOSPIS DEKADOWY 25.11-6.12.2024

Wtorek 3.12.2024	zupa jarzynowa z pomidorami zabelana (kurczak tuszka, włoszczyzna- <u>seler</u> , kalafior, brokuł, fasola szparagowa, groszek zielony mrożony, pomidory, ziemniaki, kasza jaglana, <u>śmietana 12%</u>) 250 ml	kasza kuskus (gluten pszenny) 50g cielęce pulpety w sosie ziołowym (cielęcina, pietruszka- natka, mąka <u>pszenna</u> , bułka <u>pszenna</u> , <u>jaja</u> , <u>czosnek</u> , <u>śmietana</u> , <u>masło</u> , zioła prowansalskie) 150ml , surówka z kapusty czerwonej (kapusta czerwona, marchew, cebula, olej, ocet jabłkowy, sól, pieprz) 60 g , napój imbirowy (woda, cytryna korzeń imbiru, miód) 150 ml	banan 150g , batonik dobra kaloria (daktyle, chrupki zbożowe (mąka kukurydziana, mąka ryżowa), wiórki kokosowe, orzechy nerkowca (5,8%), orzeszki ziemne (3,9%)) 20 g
Środa 4.12.2024	zupa neapolitańska (kurczak tuszka , szponder, włoszczyzna, <u>seler</u> , mąka <u>pszenna</u> , <u>jaja</u> , <u>ser żóły</u> , mleko, podpuszczka, <u>śmietana</u>) 250 ml zupa	pieczywo mieszane (mąka <u>pszenna</u> , mąka <u>graham</u> , drożdże, <u>mleko</u>) 50g , gołąbki po meksykańsku (łopatka wp. bułka <u>pszenna</u> , mąka <u>pszenna</u> , <u>jaja</u> , olej, <u>mleko</u>), sos pomidorowy (pomidory świeże, olej, cebula, czosnek, bazylija) 50 ml , herbata owocowa z miodem 150 ml	jabłko 150 g , napój probiotyczny (<u>mleko</u> częściowo odtłuszczone, <u>mleko</u> odtłuszczone odtworzone, płynny cukier (B) lub cukier (V), dekstroza, koncentrat składników mineralnych z <u>mleka</u> , 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 5.12.2024	zupa ogórkowa (kurczak tuszka, ogórki kiszane, włoszczyzna, <u>seler</u> , ziemniaki, <u>śmietana</u>) 250 ml	ziemniaki puree koperkiem (ziemniaki, <u>mleko</u> , <u>masło</u>) 60 g , udziki z kurczaka pieczone (udziki z kurczaka, miód, przyprawy: papryka słodka, curry, pieprz, czosnek, olej) 130 g , marchewka mini z masłem (marchew mrożona, <u>masło</u>) 60g lemoniada (woda, cytryna, cukier trzcinowy) 150ml	mandarynka 50 g bułka drożdżowa z serem (mąka <u>pszenna</u> , <u>masło</u> , <u>mleko</u> , ser twarogowy : <u>mleko</u> , <u>śmietana</u> , cukier wanilinowy, <u>jaja</u> , cukier) 65 g
Piątek 6.12.2024	zupa pomidorowa po włosku (pomidory, <u>masło</u> klarowane, cebula, czosnek, ocet balsamiczny, ser parmezan: surowe <u>mleko</u> krowie, sól, kultury bakterii kwasu mlekowego, podpuszczka cielęca, <u>śmietana 12%</u>), 250 ml , grzanki (mąka <u>pszenna</u> (82 %), olej rzepakowy, serwatka w proszku (z <u>mleka</u>), sól, cukier, drożdże, <u>jaja</u> w proszku, emulgator: lecytyna słonecznikowa) 20g	makaron ze szpinakiem, pomidorami suszonymi i tuńczykiem (mąka pszenna, jaja, szpinak, cebula, pomidory suszone, olej, cebula) 250 g , sałata lodowa z sosem koperkowym (oliwa z oliwek, cytryna, koperek, cukier, sól, czosnek)	mus owocowy (przeciery z: jabłek (34%), bananów (30%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: marchwi (5%) i jabłek (4%)witamina E. 100g

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 -755-855 kcal dla danej grupy wiekowej (50-56% węglowodanów, 10-15% białka, 30-35% tłuszczu).

JADŁOSPIS DEKADOWY 25.11-6.12.2024