

SZKOŁY JADŁOSPIS czerwiec : 05.06.2023 r. do 23.06.2023r.

Uwaga: produkty „wytłuszczone” zawierają alergeny.

I. Poniedziałek 05.06.2023r. [644 kcal]

Zupa ogórkowa z ziemniakami (300ml)

Zupa ogórkowa z ziemniakami i ryżem (składniki; wywar z warzyw; marchew, seler, pietruszka, por), ziemniaki 28 g, ogórek kiszony 13,0 g, **masło- zawiera mleko**, 82% tłuszczu 1,8 g, **śmietana- zawiera mleko**, 18% tłuszczu 7,8 g, **mąka pszenna- zawiera gluten** 1,6 g, cukier 0,4 g., ryż.

Spaghetti bolognese (150g), makaron(150g), surówka z kapusty pekińskiej (120g)

spaghetti bolognese, składniki; wołowina 78g, **mąka pszenna- zawiera gluten** 5,2g, olej rzepakowy 9,8 g, cebula 13g, koncentrat pomidorowy 1,3g, **śmietana- zawiera mleko** 12 % tłuszczu 13 g), makaron (150g) zawiera **jaja, mąkę pszenną – zawiera gluten**.

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem składniki : kapusta pekińska 130g, papryka 28,6g, jabłko 40,3g, olej rzepakowy 5,2g) Kompot.

Wtorek 06.06.2023r. [611 kcal]

Zupa z kalafiorowa –(300ml)

Zupa na bazie kalafiora:składniki;kalafior28,6 g, wywar warzywny z marchewki, selera, pietruszki, pora: 2,9g, marchew 9,1g, pietruszka korzeń 3,9g, 3,9g, seler korzeń 1,8g, ziemniaki 55,9 g, śmietana- zawiera mleko 12 % tłuszczu 6,5 g, mąka pszenna- zawiera gluten 1,2g, pietruszka natka 1,8g.

Filet drobiowy panierowany(120g), ziemniaki (150 g), surówka z białej kapusty (120) g

Filet z drobiu; pierś kurczaka 100g, mąka pszenna – zawiera gluten 8g, jaja 10g, bułka tarta – zawiera gluten, jaja 15g, olej rzepakowy 17g.

Ziemniaki purée, składniki ; ziemniaki 140,4 g Masło- zawiera mleko82% tłuszczu 1,8 g mleko, 2% tłuszczu 7,0 g.

Surówka: składniki; biała kapusta 150g, olej słonecznikowy 8g, jabłko, marchewka, cukier 2g)

Kompot.

Środa 08.06.2023r. [725 kcal]

Rosół i makaronem (300 ml)

Rosół ,-składniki; włoszczyzna-marchew,(seler korzeń, pietruszka, por, kapusta włoska, cebula) 130g,

makaron- zawiera gluten + jaja 33g, pietruszka natka 2,6 g, ,zioła 1,3g)

Leniwe pierogi z sera twarogowego i ziemniaków (320g), surówka z marchwi i jabłka z sokiem cytrynowym (150g)

Leniwe pierogi- ser twarogowy- zawiera mleko tłusty, jaja, mąka pszenna- zawiera gluten, ziemniaki, skrobia ziemniaczana, masło- zawiera mleko 82 % tłuszczu, bułka tarta- zawiera gluten + pszenicę + jaja, cukier.

Surówka z marchwi i jabłka (120g) (marchew 100g, jabłko 15g, cukier, sok cytrynowy do smaku).

Kompot.

Czwartek 09.06.2023r. [692 kcal]

Barszcz biały z ziemniakami (300ml)

Barszcz biały: mąka żytnia 19g, pieczarka świeża 1,1 g, wywar z jarzyn 80g, marchew 9g, pietruszka korzeń 3g, por4g, seler korzeń 4g, ziemniaki 60g, **masło- zawiera mleko** 82 % tłuszczu 6,5 g, **śmietana- zawiera mleko** 18% tłuszczu 7,8g, **mąka pszenna- zawiera gluten** 1,3 g, pietruszka natka 1 g).

Kurczak (120g), z warzywami , kasza jęczmienna(150 g), surówka z buraka na zimno (150) g, filet z kurczaka 100g, mąka pszenna –zawiera gluten 8g, jaja 10g, masło(82%tłuszczu), bułka pszenna tarta – zawiera gluten+ jaja, olej rzepakowy, przyprawy)składniki ; kasza jęczmienna 140,4 g masło- zawiera mleko82% tłuszczu 1,8 g mleko, 2% tłuszczu 7,0 g.

Surówka z buraków i jabłek na zimno (150g): buraki(120g), jabłko(30g), cukier (1,7g), przyprawy- do smaku).

Kompot.

Piątek 10.06.2023r. [746kcal]

Zupa krem z warzyw (300ml).

Zupa : wywar z jarzyn 80g, fasola szparagowa 5,2g, kalafior 3g, kapusta biała 3,9 g, marchew 9g, pietruszka korzeń 3g, por 4g, seler korzeń 4g, pomidor 10g, ziemniaki 60g, masło- zawiera mleko 82 % tłuszczu 6,5 g, śmietana- zawiera mleko 18% tłuszczu 7,8g, mąka pszenna- zawiera gluten 1,3 g, pietruszka natka 1 g).

Ryba panierowana (130g) ziemniaki (150 g) surówka z kiszzonej kapusty (150g)

Dorsz panierowany, składniki ; dorsz, filety 120g, Jaja6,2 g mąka pszenna- zawiera gluten 8,3 g, bułka tarta zawiera gluten + pszenicę + jaja 4,2 g, olej rzepakowy 1,4 g.

Ziemniaki, składniki ; ziemniaki 140,4 g Masło- zawiera mleko82% tłuszczu 1,8 g mleko, 2% tłuszczu 7,0 g.

Surówka z kiszzonej kapusty, składniki; kapusta kiszona 95g, jabłko 30,0 g cebula 10,0 g, olej słonecznikowy 5,0 g ,cukier3,0g

Kompot

Uwaga: produkty „wytłuszczone” zawierają alergeny.

II. Poniedziałek 12.06.2023r. [708 kcal]

Zupa koperkowa na wywarze warzywnym z ryżem (300ml).

Zupa koperkowa z ryżem, składniki; wywar z warzyw – 60,0 g, kapusta włoska 3,0g, marchew 7,0 g, pietruszka korzeń 2,0 g, por 3,0 g, seler korzeń

3,0 g, ryż 28,1 g, masło- zawiera mleko 82 % tłuszczu 6,0 g, mąka pszenna- zawiera gluten 1,0 g, koperek 14 g)

Klopsiki z mięsa wołowo-wieprzowego z ryżem (150 g) w sosie koperkowym, ryż (150 g), surówka z kapusty pekińskiej(120 g)

Klopsiki -składniki; mięso wołowo-wieprzowe 100 g, jaja 5g, **bulka pszenna- zawiera gluten + pszenicę + jaja** 8g, cebula 8g, skrobia ziemniaczana 2g, olej rzepakowy 8g., koper.

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem składniki : kapusta pekińska 130g, papryka 28,6g, jabłko 40,3g, olej rzepakowy 5,2g) Kompot.

Wtorek 13.06.2023r. [646 kcal]

Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml)

Zupa pomidora z makaronem składniki; wywar z warzyw 100 g, marchewka 9g, pietruszka korzeń 3g, **seler korzeń** 4g, koncentrat pomidorowy 30% -5g, przecier pomidorowy 13g, cebula 3g, **masło-** zawiera **mleko** 82 % tłuszczu 2 g, **śmietana-** zawiera **mleko** 18 % tłuszczu 8 g, **mąka pszenna-** zawiera **gluten** 4 g, makaron 4g, cukier 0,5 g, pietruszka natka 0,6g .

Kotlet mielony (130 g) ziemniaki (150g), marchewka duszona(150)

Kotlet mielony mięsa mieszanego (120g), ziemniaki (150 g), surówka z ogórka kiszzonego i jabłka (150) g

(wieprzowina łopatka, wołowina pieczeń, 100g, **mąka pszenna** – zawiera **gluten** 8g, **jaja** 10g, **bulka pszenna** – zawiera **gluten, jaja** 15g, olej rzepakowy 17g., cebula, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy.

Marchewka duszona: marchew 130 g, **masło -zawiera mleka, mąka – zawiera gluten.**

Ziemniaki purée, składniki; ziemniaki 140,4 g **masło- zawiera mleko** 82% tłuszczu 1,8 g, **mleko**, 2% tłuszczu 7,0 g

Środa 14.06.2023r. [617 kcal]

Rosół z kury z makaronem (300 ml).

Rosół ,składniki; wywar drobiowo- wołowy, włoszczyzna-marchew,(seler korzeń, pietruszka, por, kapusta włoska, cebula) 130g, makaron- zawiera gluten + jaja 33g, pietruszka natka 2,6 g, zioła 1,3g)

Pierogi ruskie (320g), surówka z białej kapusty (120g).

Pierogi ruskie: ziemniaki 168,6g, **jaja 3,8 g, mąka pszenna 30g**, zawiera **gluten**, **ser 46,8g** zawiera **laktozę**, **masło 82% - 5g tłuszczu** zawiera **laktozę**)

Surówka: składniki; **biała kapusta** 150g, olej słonecznikowy 8g, jabłko, marchewka, cukier 2g)

Kompot.

Czwartek 15.06.2023r. [609 kcal]

Barszcz czerwony z ziemniakami(300 ml)

Barszcz czerwony z ziemniakami, składniki; wywar z warzyw 100 g, buraki 65g, mleko 2 % tłuszczu 7g, śmietana- zawiera mleko 18 % tłuszczu 13g, mąka pszenna- zawiera gluten 3g, jaja 50g, przyprawy 2g), ziemniaki.

Gulasz drobiowy (150 g), kasza jęczmienna (150 g), surówka z czerwonej kapusty(120g)

Gulasz z kurczaka, składniki; kurczak 80 g, jaja 5g, **bulka pszenna-** zawiera **gluten + pszenicę + jaja** 8g, cebula 8g, skrobia ziemniaczana 2g, **bulka tarta-** zawiera **gluten + pszenicę + jaja** 8g, olej rzepakowy 8g.,

Ziemniaki purée, składniki; ziemniaki 140,4 g **masło-** zawiera **mleko** 82% tłuszczu 1,8 g, **mleko**, 2% tłuszczu 7,0 g.

Surówka z czerwonej kapusty, składniki: kapusta 90g, marchew 16g, jabłko 7g, olej słonecznikowy 8 ml. , zioła 1,2 g).

Kompot.

Piątek 16.06.2023r. [603 kcal]

Zupa ziemniaczana na bazie warzyw (300ml)

Zupa ziemniaczana, składniki; wywar z jarzyn 80g, fasola szparagowa 5,2g, kalafior 3g, kapusta biała 3,9 g, marchew 9g, pietruszka korzeń 3g, por

4g, seler korzeń 4g, pomidor 10g, ziemniaki 60g, masło- zawiera mleko 82 % tłuszczu 6,5 g, śmietana- zawiera mleko 18% tłuszczu 7,8g, mąka

pszenna- zawiera gluten 1,3 g, pietruszka natka 1 g).

Ryba panierowana (140 g) ziemniaki 150 g), surówka z kiszzonej kapusty (120g).

Dorsz panierowany, składniki ; dorsz , filety 130g, **Jaja** 6,2 g **mąka pszenna-** zawiera **gluten** 8,3 g, **bulka tarta** zawiera **gluten + pszenicę + jaja** 4,2 g , olej rzepakowy 1,4 g.

Ziemniaki purée, składniki ; ziemniaki 140,4 g **Masło-** zawiera **mleko** 82% tłuszczu 1,8 g **mleko**, 2% tłuszczu 7,0 g.

Surówka z kiszzonej kapusty, składniki; kapusta kiszona 95g, jabłko 30,0 g, cebula 10,0 g, olej słonecznikowy 5,0 g, cukier 3,0 g.

Kompot

Uwaga: produkty „wytłuszczone” zawierają alergeny.

III. Poniedziałek 19.06.2023r. [644 kcal]

Zupa ogórkowa z ziemniakami i ryżem(300ml)

Zupa ogórkowa z ziemniakami i ryżem (składniki; wywar z warzyw; marchew, **seler**, pietruszka, por),ziemniaki 28 g, ogórek kiszony 13,0 g, **masło**-zawiera **mleko**, 82% tłuszczu 1,8 g, **śmietana**- zawiera **mleko**, 18% tłuszczu 7,8 g, **mąka pszenna**- zawiera **gluten** 1,6 g , cukier 0,4 g., ryż.

Spaghetti bolognese (150g),makaron(150g), sur. z kapusty pekińskiej (120g)

spaghetti bolognese , makaron 150g,składniki; wołowina 78g, **mąka pszenna**- zawiera **gluten** 5,2g, olej rzepakowy 9,8 g, cebula 13g, koncentrat pomidorowy 1,3g, **śmietana**- zawiera **mleko** 12 % tłuszczu 13 g), ryż.

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem składniki : kapusta pekińska 130g, papryka 28,6g, jabłko 40,3g, olej rzepakowy 5,2g) Kompot.

Wtorek 20.06.2023r. [611 kcal]

Zupa z fasolowa (300ml)

Zupa z fasoli: składniki; wywar warzywny z marchewki, **selera**, pietruszki, pora: 74,1g, fasola 55,9g, marchew 9,1g, pietruszka korzeń 3,9g, por 3,9g, **seler korzeń** 1,8g, ziemniaki 55,9 g, **śmietana**- zawiera **mleko** 12 % tłuszczu 6,5 g, **mąka pszenna**- zawiera **gluten** 1,2g, pietruszka natka 1,8 g)

Pieczeń rzymska (130g) ,ziemniaki(150g), surówka z białej kapusty (150g).

Pieczeń rzymska, łopátka wieprzowa 100g, **bulka pszenna** zawiera **gluten** , cebula 2 g , skrobia ziemniaczana 2g, **jaja** 8 g, olej rzepakowy 12 g., ziemniaki (**mąka pszenna** zawiera **gluten**, **masło** zawiera 82%tłuszczu)

Surówka: składniki; **biała kapusta** 150g, olej słonecznikowy 8g, cukier 2g)

Kompot.

Środa 21.06.2023r. [725 kcal]

Rosół z makaronem (300 ml)

Rosół , składniki; wywar drobiowo – wołowy, włoszczyzna-marchew,(**seler korzeń**, pietruszka, por, kapusta włoska, cebula) 130g, **makaron**- zawiera **gluten** + **jaja** 33g, pietruszka natka 2,6 g , zioła 1,3g)

Kopytka z sosem pieczarkowym (150g) , surówka z marchwi z sokiem cytrynowym(120g).

Kopytka (ziemniaki 100g, **jaja** 5g, **mąka pszenna** 26g, skrobia ziemniaczana 2,5g)

Sos pieczarkowy(pieczarki 20g, cebula 3g, oliwa 3 ml, masło 3g, śmietana , przyprawy do smaku, koperek 2g).

Surówka z marchwi i cytryną (marchew 100g, sok cytrynowy do smaku , cukier).

Kompot.

Czwartek 22.06.2023r.[692 kcal]

Kapuśniak ze słodkiej kapusty na bazie warzyw (300ml)

Kapuśniak składniki; kapusta biała 30g, wywar z jarzyn 80g, fasola szparagowa 5,2g, kalafior 3g, kapusta biała 3,9 g, marchew 9g, pietruszka korzeń 3g, por 4g, **seler korzeń** 4g, pomidor 10g, ziemniaki 60g, **masło**- zawiera **mleko** 82 % tłuszczu 6,5 g, **śmietana**- zawiera **mleko** 18% tłuszczu 7,8g, **mąka pszenna**- zawiera **gluten** 1,3 g, pietruszka natka 1 g).

Kurczak (120g) z warzywami , kasza(150 g), surówka z buraków na zimno (150g).

Filet z kurczaka 100g, **mąka pszenna** – zawiera **gluten** 8g, **jaja** 10g, **masło**(82%tłuszczu), **bulka pszenna** tarta – zawiera **gluten**+ **jaja**, olej rzepakowy, przyprawy)

Kasza zawiera **gluten**, składniki ; kasza 140,4 g **masło**- zawiera **mleko**82% tłuszczu 1,8 g **mleko**, 2% tłuszczu 7,0 g.

Surówka z buraków i jabłek na zimno (150g): buraki(120g), jabłko(30g), cukier (1,7g), przyprawy- do smaku).

Kompot.

Piątek 23.06.2023r. [746kcal]

Zupa pieczarkowa (300ml).

Zupa pieczarkowa(wywar z warzyw, marchewka, pietruszka korzeń , seler korzeń, pieczarka świeża, cebula, **masło** 82% tłuszczu, **śmietana** 18% tłuszczu 6g, **mąka pszenna**, pietruszka natka)

Ryba panierowana (130g) ziemniaki (150 g) surówka z kiszzonej kapusty (150g)

Dorsz panierowany, składniki ; dorsz , filety 120g, **Jaja**6,2 g **mąka pszenna**- zawiera **gluten** 8,3 g, **bulka tarta** zawiera **gluten** + **pszenicę** + **jaja** 4,2 g , olej rzepakowy 1,4 g.

Ziemniaki , składniki ; ziemniaki 140,4 g **Masło**- zawiera **mleko**82% tłuszczu 1,8 g **mleko**, 2% tłuszczu 7,0 g.

Surówka z kiszzonej kapusty, składniki; kapusta kiszona 95g, jabłko 30,0 g cebula 10,0 g, olej słonecznikowy 5,0 g ,cukier 3,0g

Kompot.

Uwaga: produkty „wytłuszczone” zawierają alergeny.