

📅 10.10.2022 Poniedziałek

Obiad 774 kcal

Zupa marchewkowa (mięso z indyka)

15 g Pietruszka, korzeń, 10 g Seler korzeniowy, 80 g Marchew, 60 g Ziemniaki, 50 g Mięso ze skrzydeł indyka, ze skórą

hot-dog

150 g bułka hot-dog (pszenica, żyto), 40 g parówka z szynki 100%, 30 g ketchup Pudliski łagodny

ketchup Pudliski łagodny, przecier pomidorowy, cukier, ocet, sól, skrobia kukurydziana modyfikowana, aromat naturalny

📅 11.10.2022 Wtorek

Obiad 714 kcal

kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych

100 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g Olej rzepakowy, 12 g jajka kurze całe, 30 g Płatki kukurydziane

Bataty 170 g**mleko truskawkowe**

200 g Mleko, krowie, 2% tłuszczu, 30 g Truskawki, mrożone, 8 g Cukier

kompot jabłkowo-śliwkowy

150 g Woda, 5 g Jabłko, 30 g Śliwki, 3 g Cytryna

Surówka z marchewki i nektarynek

70 g Marchew, 35 g Nektarynka, 7 g Oliwa z oliwek

📅 12.10.2022 Środa

Obiad 636 kcal

Schab duszony w sosie własnym

90 g Wieprzowina schab surowy bez kości, 12 g Olej rzepakowy, 10 g Cebula

Kasza jęczmienna, pęczak 60 g**Surówka z kapusty pekińskiej,****ogórka świeżego, kukurydzy i natki pietruszki**

90 g Kapusta pekińska, 20 g Kukurydza, konserwowa, 50 g Ogórek, 3 g Natka pietruszki, 7 g Jogurt Zott (mleko)

Kukurydza, konserwowa: kukurydza, woda, sól

Jogurt Zott: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii

kompot jabłkowo-śliwkowy

150 g Woda, 5 g Cukier, 30 g Jabłko, 30 g Śliwki, 3 g Cytryna

Nektarynka 220 g

📅 13.10.2022 Czwartek

Obiad 750 kcal

Pieczony filet z dorsza w mące

90 g Dorsz świeży, filety bez skóry, 13 g Olej rzepakowy, 10 g Mąka pszenna, typ 450

Ziemniaki puree

180 g Ziemniaki, 10 g Masło ekstra (mleko), 10 g Śmietanka 30% (mleko)

surówka z kapusty białej z**koperkiem i natką pietruszki**

85 g Kapusta biała, 7 g Natka pietruszki, 7 g Kopersek, 7 g

Jogurt Zott (mleko)

Jogurt Zott: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii

kompot jabłkowo-śliwkowy

150 g Woda, 5 g Cukier, 30 g Jabłko, 30 g Śliwki, 3 g Cytryna

Banan 150 g**Zupa buraczkowa na wywarze****warzywnym drugie danie**

100 g Woda, 20 g Marchew, 6 g Pietruszka, korzeń, 6 g Seler korzeniowy, 1 g Por, 40 g Burak, 2 g Masło ekstra (mleko), 30 g Ziemniaki

📅 14.10.2022 Piątek

Obiad 772 kcal

Rosół z kurczaka z makaronem nitki

150 g Woda, 60 g Kurczak, tuszka, 35 g Marchew, 25 g Pietruszka, korzeń, 20 g Seler korzeniowy, 8 g Por, 2 g Natka pietruszki, 50 g Makaron pszenny bezglutenowy

Makaron pszenny bezglutenowy: mąka z pszenicy zwyczajnej

Bułka pszenna z masłem

70 g Bułki pszenne zwykłe

Bułki pszenne zwykłe: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier

Mus owocowy 100 g**Orzechy włoskie 30 g**

Przyprawy stosowane na stołówce szkolnej: sól, pieprz mielony czarny, majeranek, papryka mielona ostra, zioła prowansalskie, oregano, czosnek granulowany, ziele angielskie, susz warzywny, pieprz ziołowy, pieprz cytrynowy, pieprz biały, kurkuma, curry. Przyprawy te według oświadczeń producenta mogą zawierać śladowe ilości alergenów: gluten, skorupiaki, ryby i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, laktoza, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne, nasiona sezamu i produkty pochodne, dwutlenek siarki, łubin.