

📅 26.09.2022 Poniedziałek

Obiad 758 kcal

Zupa krem z dyni

180 g Dynia, 24 g Mięso ze skrzydeł indyka, ze skórką, 24 g Skrzydło indyka, 8 g Masło ekstra (mleko), 12 g Cebula, 1 g Czosnek, 19 g Pomidory w puszcze krojone, 19 g Śmietana 18% (mleko), 36 g Marchew, 15 g Pietruszka, korzeń, 15 g Seler, korzeniowy

Dynia, pestki, łuskane 5 g**Chleb Górlkowski 60 g****Pankejki**

65 g Mąka pszenna, typ 450, 30 g Mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 2 g Proszek do pieczenia (osuszenia, mleko), 3 g Cukier, 4 g Olej rzepakowy, 30 g Jajka kurze całe

Proszek do pieczenia: substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna. Możliwa obecność mleka.

📅 27.09.2022 Wtorek

Obiad 724 kcal

Podudzie z kurczaka ze skórką 120 g**Ziemiaki 160 g****Surówka z kapusty pekińskiej, jabłka i marchewki**

125 g Kapusta pekińska, 30 g Jabłko, 40 g Marchew, 1 g Sok ze świeżej cytryny, 3 g Mąka psiatruszki, 15 g Jogurt Zott (mleko), 10 g Majonez (jajka, gorczyca)

Jogurt Zott: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii

Majonez: olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)

kompot jabłkowo-śliwkowy

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

Śmietana 18% 6 g**Olej rzepakowy 10 g****Banan 140 g****Mąka ryżowa 10 g**

📅 28.09.2022 Środa

Obiad 671 kcal

Bitki wieprzowe w sosie własnym

100 g Wieprzowina szynka surowa, 8 g Olej rzepakowy, 12 g Cebula, 8 g Mąka pszenna, typ 450

Kasza jęczmienna, pęczak 60 g**Surówka z kalarepy, marchewki, jabłko**

50 g Kalarepa, 40 g Marchew, 10 g Jabłko, 8 g Jogurt Zott (mleko)

Jogurt Zott: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii

Jogurt naturalny z truskawkami

150 g Jogurt Zott (mleko), 25 g Truskawki, mrożone, 10 g Cukier

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

📅 29.09.2022 Czwartek

Obiad 648 kcal

Leczo

30 g Papryka czerwona, 30 g Papryka zielona, 10 g Cebula, 20 g Olej rzepakowy, 85 g Mięso z piersi indyka, bez skóry, 60 g Pieczarki świeże, 25 g Passata pomidorowa, 20 g Pomidory w puszcze krojone

Passata pomidorowa: przecier pomidorowy, sól

Makaron pełnoziarnisty 60 g**Jabiko 200 g****kompot jabłkowo-śliwkowy**

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

📅 30.09.2022 Piątek

Obiad 682 kcal

Śledź w śmietanie

90 g Śledź marynowany, 20 g Ogórek kiszony, 8 g Cebula, 4 g Szcypiorek, 30 g Śmietana 18% (mleko)

Ziemiaki 170 g**kompot jabłkowo-śliwkowy**

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

Ciasto marchewkowe

12 g Jajka kurze całe, 17 g Mąka pszenna, typ 450, 10 g Olej rzepakowy, 20 g Marchew, 10 g Cukier

Kiwi 95 g

Przyprawy stosowane na stołówce szkolnej: sól, pieprz mielony czarny, majeranek, papryka mielona ostra, ziola prowansalskie, oregano, czosnek granulowany, ziele angielskie, susz warzywny, pieprz ziołowy, pieprz cytrynowy, pieprz biały, bazylia, kurkuma, carry. 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, tujbin.