

📅 24.10.2022 **Poniedziałek**

Obiad 693 kcal

Zupa z zielonej fasolki (mięso z indyka)

36 g Marchew, 18 g Pietruszka, korzeń, 18 g Seler korzeniowy, 10 g Por, 60 g Fasola szparagowa, 70 g Ziemniaki, 1 g Natka pietruszki, 200 g Woda, 48 g Skrzydło indyka, 5 g Śmietana 18% (mleko)

chleb Górlkowski

60 g Chleb Górlkowski (pszenica, żyto)

Chleb Górlkowski: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, zakwas naturalny (mąka żytnia, woda), drożdże, sól

Naleśniki z musem truskawkowym

55 g Mąka pszenna, typ 450, 50 g Mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g Jaja kurze całe, 7 g Olej rzepakowy, 10 g Cukier, 2 g Proszek do pieczenia (pszenica, mleko), 2 g Cukier z prawdziwą wanilią, 60 g Truskawki, mrożone

Proszek do pieczenia: substancje spulchniające

(difosforany, węglany sodu), mąka pszenna, Możliwa obecność mleka.

Cukier z prawdziwą wanilią: Cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).

📅 25.10.2022 **Wtorek**

Obiad 647 kcal

Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem 1

70 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g Cebula, 7 g Olej rzepakowy, 35 g Ananas, plasterki w syropie, 60 g Ryż biały, 10 g Brzoskwinia w syropie, 20 g Papryka czerwona, 20 g Marchew, 40 g Passata pomidorowa

Ananas, plasterki w syropie: ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy

Brzoskwinia w syropie: brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy

Passata pomidorowa: przecier pomidorowy, sól

Surówka z kapusty pekińskiej, jabłka i marchewki

125 g Kapusta pekińska, 50 g Jabłko, 15 g Marchew, 1 g Sok ze świeżej cytryny, 3 g Natka pietruszki, 12 g Jogurt Zott (mleko), 12 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

Jabłko 120 g

📅 26.10.2022 **Środa**

Obiad 561 kcal

Kotlet mielony z łopatką wieprzowej

6 g Cebula, 13 g Jaja kurze całe, 15 g Bułka tarta (pszenica), 4 g Olej rzepakowy, 90 g Węprzowina łopatką Bułka tarta: mąka pszenna, sól, drożdże

Ziemniaki 160 g

Surówka z buraczków

50 g Burak, 2 g Cebula, 20 g Jabłko, 5 g Olej rzepakowy

kompot jabłkowo-śliwkowy

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

Kiwi 100 g

📅 27.10.2022 **Czwartek**

Obiad 644 kcal

Podudzie z kurczaka ze skórą 135 g Kasza jęczmienna, pęczak 60 g

Mix sałat z kukurydzą i ogórkami konserwowym

100 g Sałata, 5 g Jogurt Zott (mleko), 20 g Kukurydza, konserwowa, 40 g Ogórki konserwowe (gorczyca)

Jogurt Zott: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii

Kukurydza, konserwowa: kukurydza, woda, sól

Ogórki konserwowe: Ogórki, woda, cukier, sól, ocet spójny/usowy, koper zielony, gorczyca, ziele angielskie, pieprz czarny

Jogurt naturalny z truskawkami

170 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

📅 28.10.2022 **Piątek**

Obiad 731 kcal

Filet z dorsza w mące

90 g Dorsz świeży, filety bez skóry, 5 g Olej rzepakowy, 11 g Mąka kukurydziana

Ziemniaki puree

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

Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką

70 g Kapusta kiszona, 50 g Marchew, 5 g Olej rzepakowy, 1 g Cukier

Kapusta kiszona: kapusta biała, marchew, sól

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem kokardki (150g)

100 g Woda, 5 g Cebula, 20 g Marchew, 15 g Pietruszka, korzeń, 15 g Seler korzeniowy, 20 g Passata pomidorowa, 15 g Śmietana 12% (mleko), 2 g Natka pietruszki, 2 g Masło ekstra (mleko), 25 g Makaron pszenny bezglutenowy

Passata pomidorowa: przecier pomidorowy, sól

Makaron pszenny bezglutenowy: mąka z pszenicy zwyczajnej

Banan 120 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.