

Dzień	Obiad	Zupa	Procentowy udział składników obiadów	Procentowy udział składników zup	Kalorie obiadów	Kalorie zup
SZKOŁA /01-04.11.2018/						
CZW						
PT	Paluszki rybne (100g) , z ziemniakami (150g) i surówką z kapusty kiszonej (80g) Skład: Ryba mintaj, jajka, mąka, bułka tarta, olej, sól; kiszona kapusta, jabłko, marchewka; Alergeny: <u>gluten ,skrobia pszenna modyfikowana , śladowe ilości mięczaków ,jaja , soja</u>	Krupnik (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, cebula, kasza jęczmienna, sól, pieprz, śmietana Alergeny: <u>seler , gluten ,śmietana</u>	Białko: 23,9 Tłuszcze: 25,3 Węglowodany: 50,8	Białko: 14,7 Tłuszcze: 10,8 Węglowodany: 74,5	486	129

Dzień	Obiad	Zupa	Procentowy udział składników obiadów	Procentowy udział składników zup	Kalorie obiadów	Kalorie zup
SZKOŁA /05-11.11.2018/						
PN	Racuchy z jabłkami (250g) Skład: mąka pszenna, jajka, mleko, jabłka,sól, olej, cukier Alergeny:	Zupa kalafiorowa z makaronem (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, kalafior, śmietana, sól, pieprz Alergeny : <u>seler, śmietana</u>	Białko: 19,9 Tłuszcze: 19,5 Węglowodany: 60,5	Białko: 21,7 Tłuszcze: 7,9 Węglowodany: 70,3	310	131
WT	Pulpety na parze w sosie mięsnym(100g) , z ryżem(150g) i fasolką szparagową polane masłem (80g) Skład: mięso mielone drobiowe, czosnek ,jajko , olej, przyprawy; wywar mięsny, sól, pieprz, mąka; fasolka szparagowa, masło Alergeny: <u>jaja i produkty pochodne ,soja ,gluten</u>	Zupa grysikowa (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, cebula, kalafior, brokuł, groszek zielony, śmietana, sól, pieprz, grysik, Alergeny: <u>seler, śmietana</u>	Białko: 25,5 Tłuszcze: 28,0 Węglowodany: 46,5	Białko: 17,2 Tłuszcze: 14,4 Węglowodany: 68,4	462	172,1
ŚR	Pierogi ruskie z cebulką (250g) Skład: mąka, jaja, olej, sól, pieprz, ziemniaki, ser biały, cebula; cebula, smalec Alergeny: <u>gluten, ser biały, jaja</u>	Krem warzywny (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, seler, cebula, pietruszka, brokuł, kalafior, śmietana, sól, pieprz. Alergeny: <u>seler i produkty pochodne, śmietana</u>	Białko: 15,4 Tłuszcze: 13,7 Węglowodany: 70,9	Białko: 24,2 Tłuszcze: 29,7 Węglowodany: 46,1	418	189
CZW	Kotlet schabowy (100g) z ziemniakami (150g) i kapustą zasmażaną (80g) Składniki: schab bez kości ,jajko, bułka tarta , mąka, przyprawy , olej, kapusta kiszona, cebula, masło, liść laurowy , ziele angielskie , przyprawy Alergeny: <u>gluten, jaja i produkty pochodne</u>	Rosół z makaronem (300ml) Skład: bulion warzywny, mięso drobiowe, sól, pieprz Alergeny: <u>gluten ,jaja, seler, produkty pochodne</u>	Białko: 22,1 Tłuszcze: 30,8 Węglowodany: 47,1	Białko: 41,4 Tłuszcze: 14,7 Węglowodany: 43,9	565	444

PT	Paluszki rybne (100g) , z ziemniakami (150g) i surówką z kapusty kiszonej (80g) Skład: Ryba mintaj, jajka, mąka, bułka tarta, olej, sól; kiszona kapusta, jabłko, marchewka; Alergeny: <u>gluten ,skrobia pszenna modyfikowana , śladowe ilości mięczaków ,jaja , soja</u>	Żurek z jajkiem (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, cebula, pieczarki, zakwas pszenno-żytni, śmietana, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, sól, pieprz Alergeny: <u>gluten ,soja i produkty pochodne , jaja i produkty pochodne, seler, gorczyca i produkty pochodne</u>	Białko: 23,9 Tłuszcze: 25,3 Węglowodany: 50,8	Białko: 7,6 Tłuszcze: 10,8 Węglowodany: 81,6	486	372
----	--	---	--	---	-----	-----

Dzień	Obiad	Zupa	Procentowy udział składników obiadów	Procentowy udział składników zup	Kalorie obiadów	Kalorie zup
SZKOŁA /12-18.11.2018/						
PN	WOLNE					
WT	Ryba na parze w sosie koperkowym (100g), z ziemniakami (150g) i surówkami z: kiszonej kapusty (40g) oraz marchewki (40g) Skład: Mintaj, sól, pieprz; śmietana, koperek; kiszona kapusta, jabłko, marchewka; marchewka, pomarańcza, cukier, kwas cytrynowy Alergeny: <u>gluten, mleko, ryby i produkty pochodne</u>	Zupa ziemniaczana (300ml) Skład: bulion warzywny, marchewka, pietruszka, seler, cebula, ziemniaki, liść laurowy, ziele angielskie, mąka, masło, sól, pieprz Alergeny: <u>seler, gluten</u>	Białko: 32,3 Tłuszcze: 19,8 Węglowodany: 47,9	Białko: 15,4 Tłuszcze: 21,5 Węglowodany: 57,3	382	117
ŚR	Pieczeń rzymska w sosie mięsnym (100g) , z kaszą jęczmienną (150g) i sałatką szwedzką (80g) Skład: mięso mielone, cebula, jajka, bułka tarta, sól pieprz, wywar z mięsa, mąka; kasza jęczmienna; sałatka szwedzka Alergeny: <u>jajka, gluten</u>	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, seler, cebula, pietruszka, ogórki, ziele angielskie, liść laurowy, śmietana, sól, pieprz Alergeny: <u>seler, śmietana</u>	Białko: 25,8 Tłuszcze: 20,7 Węglowodany: 53,5	Białko: 9,9 Tłuszcze: 8,7 Węglowodany: 81,4	409	343
CZW	Filet z kurczaka na parze (100g), z ryżem (150g) i marchewką na ciepło (80g) Skład: filet z kurczaka, sól, ryż; marchew, cukier, sól, śmietana, masło, mąka Alergeny: <u>gluten , śmietana , soja</u>	Zupa pieczarkowy z łazankami (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, pieczarki, cebula, śmietana, sól, pieprz, łazanki Alergeny: <u>seler, gluten, śmietana</u>	Białko: 15,3 Tłuszcze: 15,9 Węglowodany: 68,8	Białko: 18,4 Tłuszcze: 15,8 Węglowodany: 65,8	357	191
PT	Knedle ze śliwką polane bułką tartą z masłem (250g) Skład: mąka, jajka, woda, sól, śliwka, masło, bułka tarta, cukier, Alergeny: <u>gluten, jaja, soja</u>	Zupa koperkowa z zacierką (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, cebula, koperek, śmietana, sól, pieprz Alergeny: <u>seler, śmietana , gluten</u>	Białko: 7,8 Tłuszcze: 17,2 Węglowodany: 75,0	Białko: 17,2 Tłuszcze: 21,0 Węglowodany: 61,8	403	154

Dzień	Obiad	Zupa	Procentowy udział składników obiadów	Procentowy udział składników zup	Kalorie obiadów	Kalorie zup
SZKOŁA /19-25.11.2018/						
PN	Kurczak w płatkach kukurydzianych (100g) , z ziemniakami (150g) i surówką z białej kapusty z kukurydzą i sosem winegret(80g) Skład: kurczak, mąka, jajko, przyprawy, płatki kukurydziane, olej; biała kapusta, kukurydza, olej, ocet, cukier, sól, pieprz Alergeny: <u>gluten , jajka , soja</u>	Zupa pomidorowa z ryżem (300 ml) Skład: bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, cebula, pomidory, koncentrat pomidorowy, śmietana, sól, pieprz; ryż Alergeny: <u>seler, koncentrat pomidorowy ,śmietana ,gluten</u>	Białko: 27,4 Tłuszcze: 27,9 Węglowodany: 44,7	Białko: 16,4 Tłuszcze: 19,7 Węglowodany :63,9	392	152
WT	Spaghetti bolognese (250g) Skład: mięso mielone wieprzowe, cebula, pomidory, koncentrat pomidorowy, marchew, olej, oregano, sól, pieprz Alergeny: <u>gluten , koncentrat pomidorowy ,soja</u>	Krem z zielonego groszku z grzankami (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, cebula, groszek zielony, ziemniaki, sól, pieprz Alergeny: <u>gluten</u>	Białko: 22,4 Tłuszcze: 26,9 Węglowodany: 50,7	Białko: 24,2 Tłuszcze: 29,7 Węglowodany: 46,1	690	189
ŚR	Stek wieprzowy z cebulką (100g), z ziemniakami (150g) i sałatką z czerwonej kapusty (40g) i selera (40g) Skład: mięso wieprzowe, jajko, czosnek, sól, pieprz, przyprawa warzywna, czerwona kapusta, liść laurowy, ziele angielskie, sól, cukier, ocet; seler, , cukier, kwasek cytrynowy Alergeny:: <u>jajka i produkty pochodne , seler</u>	Zupa gulaszowa (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy, ziemniaki, liść laurowy, ziele angielskie, cebula, olej, sól, pieprz Alergeny: <u>seler, gorczyca, koncentrat pomidorowy ,soja</u>	Białko: 22,4 Tłuszcze: 46,2 Węglowodany: 31,3	Białko: 7,6 Tłuszcze: 10,8 Węglowodany: 81,6	701	372
CZ	Mintaj panierowany (100g) , z ziemniakami (150g) i surówkami z: kapusty kiszzonej (40g) i colesław (40g) Skład: Ryba mintaj, jajka, mąka, bułka tarta, olej, sól; kiszona kapusta, jabłko, marchewka; kapusta biała, marchew, cebula, majonez, śmietana, cukier, sok z cytryny; Alergeny: <u>gluten ,skrobia pszenna modyfikowana , śladowe ilości mięczaków ,jaja , soja</u>	Barszcz biały z ziemniakami (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, seler, cebula, majeranek, śmietana, zakwas pszenno- żytni, ziemniaki Alergeny: <u>seler ,śmietana, zakwas pszenno -żytni</u>	Białko: 23,9 Tłuszcze: 26,4 Węglowodany: 49,7	Białko: 7,6 Tłuszcze: 10,8 Węglowodany: 81,6	497	372

PT	Pierogi z serem polane śmietaną (250g) Skład: mąka, jajka, woda, ser biały, cukier, cukier wanilinowy; śmietana Alergeny: <u>gluten ,jajka i produkty pochodne , śmietana</u>	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, cebula, kalafior, brokuł, groszek zielony, śmietana, sól, pieprz, ziemniaki Alergeny: <u>seler, śmietana,</u>	Białko: 22,7 Tłuszcze: 21,9 Węglowodany: 55,5	Białko: 18,1 Tłuszcze: 16,2 Węglowodany: 65,8	613	176
----	---	--	--	--	-----	-----

Dzień	Obiad	Zupa	Procentowy udział składników obiadów	Procentowy udział składników zup	Kalorie obiadów	Kalorie zup
SZKOŁA /26-30.11.2018/						
PN	Penne z kurczakiem w sosie serowym (250g) Skład: filet z kurczaka, ser żółty, śmietana, sól, pieprz Alergeny: <u>śmietana , ser żółty</u>	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, cebula, pomidory, koncentrat pomidorowy, śmietana, sól, pieprz Alergeny: <u>seler, koncentrat pomidorowy ,śmietana ,gluten</u>	Białko: 17,1 Tłuszcze: 27,2 Węglowodany: 55,8	Białko: 17,2 Tłuszcze: 15,1 Węglowodany: 67,7	573	178
WT	Kotlet mielony (100g) , z ziemniakami (150g) i buraczkami zasmażanymi (80g) Skład: mięso wieprzowe, cebula, jajka, bułka tarta, buraki, cukier, ocet, śmietana, masło, sól, pieprz, olej Alergeny: <u>gluten, jaja i produkty pochodne, mleko , soja</u>	Krem z dyni z grzankami (300ml) Skład: dynia, wywar z jarzyn, sól, pieprz, masło, mąka, mleko Alergeny: <u>gluten , soja, mleko</u>	Białko: 18,3 Tłuszcze: 32,0 Węglowodany: 49,7	Białko: 23,6 Tłuszcze: 29,4 Węglowodany: 47,0	509	145
ŚR	Schab duszony (100g) , z kopytkami(150g) i ogórkiem kiszonym (80g) Skład: schab, cebula, olej, sól, pieprz Alergeny: <u>soja</u>	Zupa fasolowa (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, cebula, fasola jaś, koncentrat pomidorowy, natka z pietruszki, sól, pieprz Alergeny: <u>seler, koncentrat pomidorowy</u>	Białko: 35,1 Tłuszcze: 18,7 Węglowodany: 46,2	Białko: 26,2 Tłuszcze: 21,6 Węglowodany: 52,1	515	423
CZW	Pierogi z mięsem (250g) Skład: mąka pszenna, ziemniaki, jajka; mięso wołowo-wieprzowe, cebula, sól, pieprz Alergeny: : <u>gluten, jaja i produkty pochodne</u>	Barszcz czerwony (300ml) Skład: Bulion warzywny, buraki, ocet, cukier, sól, pieprz; Alergeny: <u>gluten ,jaja i produkty pochodne</u>	Białko: 29,3 Tłuszcze: 28,4 Węglowodany: 42,3	Białko: 23,5 Tłuszcze: 25,9 Węglowodany: 50,6	548	315
PT	Ryba na parze w sosie koperkowym (100g), z ziemniakami (150g) i surówkami z: kiszonej kapusty (40g) oraz marchewki (40g) Skład: Mintaj, sól, pieprz; śmietana, koperek; kiszona kapusta, jabłko, marchewka; marchewka, pomarańcza, cukier, kwas cytrynowy	Kapuśniak (300ml) Skład: bulion warzywny, marchew, seler, pietruszka, cebula, kapusta kiszona, kiełbasa, słonina, mąka, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz Alergeny: <u>seler, koncentrat pomidorowy</u>	Białko: 32,3 Tłuszcze:19,8 Węglowodany: 47,9	Białko: 11,7 Tłuszcze: 35,0 Węglowodany :53,3	382	93

	Alergeny: <u>gluten, mleko, ,ryby i produkty pochodne</u>					
--	---	--	--	--	--	--