

Plan żywieniowy: Szkoła

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-03-31
Posiłki:	1. obiad
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Szkoła 2024/2025 (grupa) [właściciel: intendent@zpodys.pl] 1. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 127) 2. Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 74) 3. Dziewczęta (wiek: 10 - 12; liczba: 64) 4. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 63) 5. Dziewczęta (wiek: 13 - 15; liczba: 63)
Norma na energię dla podanej grupy:	2260.74 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	35%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-03-31 obiad

- Zupa ziemniaczana z brukselką** składniki: Ziemniaki 45%, Woda wodociągowa , **Śmietana 18% tłuszczu.** [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Marchew , Brukselka mrożona 2%, Pietruszka korzeń , Noga (udo) kurczaka , **Mąka pszenna typ 500** , **Seler korzeniowy** , **Mleko UHT 2%.** [składniki: zawartość tłuszczu 2%], Wołowina szponder , Por , Koper ogrodowy, **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, **seler**, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Liść laurowy , Ziele angielskie całe
- Chleb zwykły pszenno- żytni mieszany**
[składniki: mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** typ 720, mąka **żytnia** sitkowa typ 1400, woda, drożdże, sól, skrobia ziemniaczana]
- Chleb wiejski szczygiełek** [składniki: mąka **pszenna** typ 850- 60%, mąka **żytnia** typ 720, woda, zakwas **żytni** (mąka **żytnia** t720, woda), drożdże, smalec wieprzowy, sól, olej roślinny]
- Sos pieczarkowy** składniki: Woda wodociągowa, Pieczarka uprawna świeża 36%, **Mąka pszenna typ 500** , **Śmietana 18% tłuszczu.** [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Cebula , **Masło ekstra 82%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%], **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, **seler**, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Pieprz czarny mielony , Ziele angielskie całe , Liść laurowy
- Kasza gryczana na sypko** (składniki: Kasza gryczana 100%)
- Ogórek kiszony** (składniki: ogórek kiszony 100%)
- Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Cukier , Herbata owocowa 1%

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-04-01 obiad

- Zupa szczawiowa z ziemniakami** składniki: Ziemniaki 45%, Woda wodociągowa, Szczaw konserwowy 3%, **Śmietana 18% tłuszczu**. [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Marchew , Pietruszka korzeń , Noga (udo) kurczaka , Wołowina szponder , **Mleko UHT 2%**. [składniki: zawartość tłuszczu 2%], **Seler korzeniowy** , **Mąka pszenna typ 500** , Por , Koper ogrodowy , **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, **seler**, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Liść laurowy , Ziele angielskie całe
- Chleb zwykły pszenno- żytni mieszany**
[składniki: mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** typ 720, mąka **żytnia** sitkowa typ 1400, woda, drożdże, sól, skrobia ziemniaczana]
- Chleb ig [składniki: mieszanka IG (mąka **pszenna**, nasiona słonecznika, siemię lniane, gluten **pszenny**, nasiona dyni, płatki **owsiane**, mąka **żytnia**, cukier, zakwas **żytni**, otręby **pszenne**, sól, emulgator E472e, lecytyna słonecznikowa, kwas askorbinowy, enzymy, mąka **pszenna** t500, woda, drożdże, skrobia ziemniaczana]
- Łazanki** składniki: Kapusta kiszona 63%, **Makaron łazanki 19%** [składniki: mąka PSZENNA semolina (100%).], kiełbasa krakowska sucha z szynki 15% [składniki: mięso wieprzowe z szynki, sól, aromat dymu wędzarniczego, ekstrakty przypraw, czosnek, przeciwutleniacz (askorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), 100 g produktu wyprodukowano ze 143 g mięsa wieprzowego z szynki, może zawierać: seler, jaja, mleko, gorczyca, soja], Cebula , **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, **seler**, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Kminek mielony , Pieprz czarny mielony
- Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Cukier , Herbata owocowa 1%

Dzień: 3 - Środa, 2025-04-02 obiad

- Zupa barszcz czerwony** składniki: Woda wodociągowa , Burak 41%, **Śmietana 18% tłuszczu**. [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Marchew , **Kiełbasa podwawelska** [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 90%, woda, sól, **błonnik pszenny**, czosnek, pieprz czarny, cukier, stabilizator E262, przeciwutleniacz E301, regulator kwasowości E331, substancja konserwująca E250.], Pietruszka korzeń , Wołowina szponder , Cebula , Por , **Mąka pszenna typ 500** , Ocet jabłkowy , **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, **seler**, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], **Mleko UHT 2%**. [składniki: zawartość tłuszczu 2%], **Seler korzeniowy**, Majeranek suszony , Czosnek, Ziele angielskie całe, Liść laurowy
- Chleb zwykły pszenno- żytni mieszany**
[składniki: mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** typ 720, mąka **żytnia** sitkowa typ 1400, woda, drożdże, sól, skrobia ziemniaczana]
- Chleb duński** [składniki: mąka **żytnia**, mąka **pszenna**, łuskane proso, gluten pszenny, sól, suszony zakwas piekarski **żytni**, mączka słodowa jęczmienna, olej rzepakowy, kwas askorbinowy, mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** typ 720, woda, mąka **żytnia** typ 2000, ziarno słonecznika, nasiona lnu, drożdże, skrobia ziemniaczana, sól,]
- Pieczeń rzymska** składniki: Wieprzowina karkówka 80%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cebula 5%, **bułka wyborowa** [składniki: **mąka pszenna typ 500**, **mąka pszenna typ 750**, woda, cukier,
margaryna, drożdże, sól, polepszacz, **mąka pszenna**, glukoza, **mąka sojowa**, enzymy (pszenica), środek do przetwarzania maki: kwas askorbinowy], **Jaja kurze całe** , **Kasza manna** , **przyprawa do mięsa mielonego** [składniki: sól, czosnek (15%), cebula, papryka słodka, gorczyca biała, nasiona kolendry (5,5%), marchew, majeranek (3,5%), pieprz czarny, kminek, cukier, kozieradka, chili, tymianek, natka pietruszki, ziele angielskie.], **Czosnek granulowany** , Pieprz czarny mielony , Sól biała
- Ziemniaki z koperkiem** składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała , Koper ogrodowy 0%

6. **Marchewka z groszkiem** składniki: Marchew 90%, Groszek zielony mrożony 6%, **Mąka pszenna typ 500**, Cebula , **Masło ekstra 82%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%], **Vegeta natur 0%** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, **seler**, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.]
7. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Cukier , Herbata owocowa 1%

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-04-03 obiad

1. **Zupa rosół** składniki: Woda wodociągowa 68%, Noga (udo) kurczaka 12%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 6%, Wołowina szponder 4%, **Seler korzeniowy** , Cebula , **Seler naciowy** , Korpus z kurczaka ,
Vegeta natur [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, **seler**, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Pietruszka liście , Koper ogrodowy, Liść laurowy , Ziele angielskie całe , Lubczyk świeży
2. **Makaron nitki cienkie.** [składniki: Mąka makaronowa pszenna.]
3. **Potrawka z kurczaka** składniki: Filet z kurczaka 50%, Woda wodociągowa , Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, **Mąka pszenna typ 500** , **Śmietana 18% tłuszczu.** [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], **Mleko UHT 2%** , Marchew ,**Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, **seler**, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Koper ogrodowy, Ziele angielskie całe , Liść laurowy
4. **Ziemniaki z koperkiem** składniki: Ziemniaki
98%, Sól biała , Koper ogrodowy 1%
5. **Surówka z sałaty lodowej kolorowa** składniki: Sałata lodowa 37%, Pomidory koktajlowe 18%, Papryka zielona 9%, Papryka żółta 9%, Papryka czerwona 9%, Ogórek 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2%, Miód płynny sztuczny 1%, **Ocet balsamiczny** , 100% sok z cytryny S 1%, **musztarda miodowa** [składniki: woda, miód, gorczyca, ocet jabłkowy, sól, przyprawy], Sól biała , Pieprz czarny mielony
6. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Cukier , Herbata owocowa 1%

Dzień: 5 - Piątek, 2025-04-04 obiad

- Zupa rybna** składniki: Woda wodociągowa , **Morszczuk mrożony filet 20%**, Pomidory krojone [składniki: Pomidory (70%), zagęszczony sok pomidorowy (30%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew , Pietruszka korzeń , Koncentrat pomidorowy . [składniki: Koncentrat pomidorowy (28%-30%). Do produkcji 800 g użyto około 4,5 kg świeżych pomidorów], **Seler korzeniowy**, Cebula , 100% sok z cytryny , Sól biała, Tymianek , **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, **seler**, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Czosnek , Pieprz czarny mielony , Ziele angielskie całe , Liść laurowy
2. **Chleb zwykły pszenno-żytni mieszany** [składniki: mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** typ 720, mąka **żytnia** sitkowa typ 1400, woda, drożdże, sól, skrobia ziemniaczana]
 3. **Chleb żytni ze słonecznikiem** [składniki: mąka **żytnia**, woda, **kwasy żytnie** (mąka **żytnia**, woda), słonecznik

(12,5%), sól, drożdże, olej (do formy)]

4. **Ryż zapiekany z jabłkami i śmietaną** składniki: Jabłko 52%, Ryż paraboliczny długoziarnisty 23%, **Śmietana 18% tłuszczu. 17%** [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Cukier , Cynamon mielony , Cukier wanilinowy
5. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Cukier , Herbata owocowa 1%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-04-07 obiad

1. **Zupa krupnik z kaszą jęczmienną** składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki 23%, Marchew, Kasza jęczmienna 2%, Noga (udo) kurczaka , Pietruszka korzeń , **Seler korzeniowy** , Por ,
Lubczyk świeży , **Seler naciowy** , **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, **seler**, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Pietruszka liście , Koper ogrodowy , Ziele angielskie całe , Liść laurowy
2. **Chleb zwykły pszenno- żytni mieszany**
[składniki: mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** typ 720, mąka **żytnia** sitkowa typ 1400, woda, drożdże, sól, skrobia ziemniaczana]
3. **Chleb duński** [składniki: mąka żytnia, mąka pszenna, łuskane proso, gluten pszenny, sól, suszony zakwas piekarski żytni, mączka słodowa jęczmienna, olej rzepakowy, kwas askorbinowy, mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, woda, mąka żytnia typ 2000, ziarno słonecznika, nasiona lnu, drożdże, skrobia ziemniaczana, sól,]
4. **Naleśniki z twarogiem czekoladowym i śmietaną** składniki: **Mleko UHT 2%. 34%** [składniki: zawartość tłuszczu 2%], **Mąka pszenna typ 500 15%**, **Twaróg półtłusty 15%** [składniki: Mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.], Olej rzepakowy uniwersalny , **Śmietana 18% tłuszczu. 11%** [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Cukier , **Jaja kurze całe 3%**, **czekolada gorzka 2%** [składniki: miazga kakaowa, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, cukier, tłuszcz kakaowy, aromat, emulgator(lecytyny sojowe), Masa kakaowa minimum 80 %], Kakao , Soda oczyszczona , Cukier wanilinowy
5. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Cukier , Herbata owocowa 1%

Dzień: 7 - Wtorek, 2025-04-08 obiad

1. **Zupa zacierka** składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki 30%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, Marchew, Pietruszka korzeń , Noga (udo) kurczaka, Cebula , Wołowina szponder , **Seler korzeniowy** , Słonina , **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, **seler**, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Pietruszka korzeń , Ziele angielskie całe , Liść laurowy
2. **Gulasz z indyka** składniki: Filet z piersi indyka 75%, Woda wodociągowa , **Śmietana 18% tłuszczu.** [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], **Mąka pszenna typ 500** , Cebula , Olej rzepakowy uniwersalny , **Przyprawa do kurczaka naturalna** [składniki: Sól, papryka (14%), czosnek (13%), pieprz cayenne (7,2%), kurkuma (4,8%), curry (4%) (kolendra, kumin, kurkuma, pieprz, anyż, cynamon, nasiona kopru włoskiego, imbir, korzeń lubczyka, pieprz cayenne, ziele angielskie), olej słonecznikowy, nasiona kozieradki, cynamon, goździki, gałka muszkatołowa.], **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, **seler**, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], **Czosnek granulowany** , Papryka czerwona mielona słodka , Ziele angielskie całe , Liść laurowy

3. **Kasza kuskus** (składniki: kasza kuskus 100%)
4. **Surówka z pora** składniki: Por 56%, Jabłko , **Jogurt grecki** [składniki: **śmietanka pasteryzowana, białka mleka**, kultury bakterii kefirowych.], Marchew , **Majonez** [składniki: olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtek jaj kurzych (7%)], 100% sok z cytryny, Cukier
5. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Cukier , Herbata owocowa 1%

Dzień: 8 - Środa, 2025-04-09 obiad

1. **Zupa barszcz biały z ziemniakami** składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki 30%, **Śmietana 18% tłuszczu. 5%** [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Marchew , **Kiełbasa podwawelska** [składniki: Składniki:
mięso wieprzowe 90%, woda, sól, **blonnik pszenny**, czosnek, pieprz czarny, cukier, stabilizator E262, przeciwutleniacz E301, regulator kwasowości E331, substancja konserwująca E250.], Pietruszka korzeń , Wołowina szponder , **Chrzan tarty 2%**, **żurek zakwas. 1%** [składniki: Składniki: woda, **mąka żytnia** 13,4%, sól, czosnek, substancja konserwująca: sorbinian potasu.], Cebula , **Mleko UHT 2%** , **Seler korzeniowy** , Por , **Mąka pszenna typ 500** , **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, **seler**, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Majeranek suszony , Czosnek, Ziele angielskie całe , Liść laurowy
2. **Chleb zwykły pszenno- żytni mieszany**
[składniki: mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** typ 720, mąka **żytnia** sitkowa typ 1400, woda, drożdże, sól, skrobia ziemniaczana]
3. **Chleb pełny kłos** [składniki: mąka **żytnia**, mąka **pszenna**, mąka **żytnia** razowa, siemię **lniane**, słonecznik, płatki **owsiane**, płatki żytnie, sól, ekstrakt siodu **jęczmiennego**, gluten **pszenny**, kwas cytrynowy, kwas **mlekowy**, serwatka- **mleko**, mączka słodowa **jęczmienna**, maczka słodowa **żytnia**, mąka **pszenna** preżelowana, mąka **pszenna** razowa, otręby **żytnie**, prażona mąka **jęczmienna**, enzymy -**pszenica**, środek do przetwarzania mąki- kwas askorbinowy, mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** typ 720, naturalny zakwas(mąka **żytnia** 720, woda, mąka **żytnia**),ziarno słonecznika, nasiona lnu, drożdże, sól, olej rzepakowy]
4. **Makaron z sosem serowo- szpinakowym i kurczakiem** składniki: Filet z kurczaka 35%, **Makaron penne 32%** [składniki: **mąka pszenna semolina** (100%).], Szpinak mrożony 10%, **Ser typu Feta. 9%** [składniki: **mleko**, sól, regulator kwasowości E 575], Woda wodociągowa, **Śmietana 30%** [składniki: śmietanka, stabilizator:
E407, zawartość tłuszczu 30 %], **Śmietana 18% tłuszczu.** [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Olej rzepakowy uniwersalny , Cebula , **Mąka pszenna typ 500** , **Przyprawa do kurczaka naturalna** [składniki: Sól, papryka (14%), czosnek (13%), pieprz cayenne (7,2%), kurkuma (4,8%), curry (4%) (kolendra, kumin, kurkuma, pieprz, anyż, cynamon, nasiona kopru włoskiego, imbir, korzeń lubczyka, pieprz cayenne, ziele angielskie), olej słonecznikowy, nasiona kozieradki, cynamon, goździki, gałka muskatołowa.], Czosnek, Pieprz czarny mielony
- 5 Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Cukier , Herbata owocowa 1%

Dzień: 9 - Czwartek, 2025-04-10 obiad

1. **Zupa kapuśniak z kapusty słodkiej** składniki: Woda wodociągowa , Kapusta biała 20%, **Kiełbasa podwawelska** [składniki: Składniki:
mięso wieprzowe 90%, woda, sól, **blonnik pszenny**, czosnek, pieprz czarny, cukier, stabilizator E262, przeciwutleniacz E301, regulator kwasowości E331, substancja konserwująca E250.], Marchew , Pietruszka korzeń , Cebula , Wołowina szponder, Koncentrat pomidorowy . [składniki: Koncentrat pomidorowy (28%-30%), **Seler korzeniowy** , Olej rzepakowy uniwersalny , **Mąka pszenna typ 500** , Majeranek suszony , **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, **seler**, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Czosnek , Papryka czerwona mielona słodka , Liść laurowy , Ziele angielskie całe

2. Chleb zwykły pszenno- żytni mieszany

[składniki: mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** typ 720, mąka **żytnia** sitkowa typ 1400, woda, drożdże, sól, skrobia ziemniaczana]

3. **Chleb kukurydziany** [składniki: mąka **żytnia**, mąka **pszenna**, grysik kukurydziany, gluten **pszenny**, sól, suszony zakwas piekarski **żytni**, kwas askorbinowy, mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** typ 720, naturalny zakwas (mąka **żytnia** t 720, woda, mąka **żytnia** typ 2000), ziarno dyni, drożdże, sól, skrobia ziemniaczana]
4. **Kotlet schabowy** składniki: Schab wieprzowy bez kości 68%, **Bułka tarta**, Olej rzepakowy uniwersalny , **Jaja kurze całe**, **Mąka pszenna typ 500** , **Mleko UHT 2%**. [składniki: zawartość tłuszczu 2%], **Papryka czerwona mielona słodka** , **Przyprawa do mięsa naturalna** [składniki: sól, cukier, cebula (14%), czosnek (8,6%), pieprz cayenne (6,8%), papryka (2,7%), sok z cytryny w proszku, ekstrakt papryki, kmin (0,7%), kolendra (0,3%)], **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, **seler**, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.]
5. **Ziemniaki z koperkiem** składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała , Koper ogrodowy 1%
6. **Buraczki zasmażane** składniki: Burak 92%, Cebula, **Mąka pszenna typ 500** , Olej rzepakowy uniwersalny, Cukier , Sól biała , **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, **seler**, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Pieprz czarny mielony , Ocet jabłkowym 6% , Ziele angielskie całe , Liść laurowy
7. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Cukier , Herbata owocowa 1%

Dzień: 10 - Piątek, 2025-04-11 obiad

1. **Zupa ogórkowa** składniki: Ziemniaki , Woda wodociągowa , Ogórek kiszony 6%, **Śmietana 18% tłuszczu**. [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Marchew , Pietruszka korzeń , Noga (udo) kurczaka , Wołowina szponder , **Mleko UHT 2%**. [składniki: zawartość tłuszczu 2%], **Seler korzeniowy** , **Mąka pszenna typ 500** , Por , Koper ogrodowy , **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, **seler**, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Liść laurowy , Ziele angielskie całe

2. Chleb zwykły pszenno- żytni mieszany

[składniki: mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** typ 720, mąka **żytnia** sitkowa typ 1400, woda, drożdże, sól, skrobia ziemniaczana]

3. **Chleb sitkowy** [składniki: mąka **żytnia** razowa typ 1800, mąka **żytnia** typ 720, mąka **pszenna** 5-10%, woda, zakwas **żytni** (mąka **żytnia** t.2000, woda), drożdże, sól.]
4. **Filet rybny pieczony** składniki: **Morszczuk mrożony filet 84%**, **Mąka pszenna** typ 500 , Olej rzepakowy uniwersalny , Cytryna , **przyprawa do ryb** [składniki: cebula, **gorczyca biała**, natka pietruszki, papryka słodka, nasiona kolendry, nasiona kopru, rozmaryn, kozieradka, tymianek, bazylija, kurkuma, pieprz czarny, korzeń lubczyku.], Pieprz cytrynowy, Papryka czerwona mielona słodka , **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, **seler**, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.]
5. **Ziemniaki z koperkiem** składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała , Koper ogrodowy 1%
6. **Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem** składniki: Pomidor 97%, Szczypiorek 2%, Sól biała , Pieprz czarny mielony
7. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Cukier , Herbata owocowa 1%

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, ~~gorczyca~~, nasiona sezamu, ~~dwutlenek siarki i siarczyny~~, ~~lubin~~, ~~mięczaki~~.

Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych.

Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.

Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywczych i dań dostępny na życzenie u intendenta.

