JADŁOSPIS

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

Intendentpro

02.01.2023 Poniedziałek

Obiad 697 kcal

Krupnik na elementach z indyka

35 g Marchew, 15 g Pietruszka, korzeń, 15 g **Seler** korzeniowy, 5 g Por, 50 g Ziemniaki, 20 g Kasza jęczmienna, perłowa (**jęczmień**), 45 g Skrzydło indyka

chleb Górlikowski

60 g Chleb Górlikowski (**pszenica**, **żyto**)

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

Racuchy

10 g **Jaja** kurze całe, 8 g Cukier, 12 g Olej rzepakowy, 50 g Mąka pszenna, typ 450 (**pszenica**), 1 g Cukier z prawdziwą wanilią, 50 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 1 g Proszek do pieczenia (**pszenica**, **mleko**)

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

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

03.01.2023 Wtorek

Obiad 674 kcal

Gulasz wieprzowy z szynki

15 g Marchew, 15 g Cebula, 9 g Olej rzepakowy, 5 g Mąka pszenna, typ 450 (**pszenica**), 85 g Wieprzowina szynka surowa, 1 g Pieprz, 2 g Sól biała

Ziemniaki 180 g

Fasolka szparagowa z wody, z masłem i bułką tartą

100 g Fasolka szparagowa, mrożona, 5 g Masło ekstra (**mleko**), 5 g Bułka tarta (**pszenica**)

Bułka tarta : mąka **pszenna**, sól, drożdże

Kompot wieloowocowy z cukrem

35 g Jabłko, 5 g Truskawki, mrożone, 10 g Śliwki bez pestek, mrożone, 5 g Wiśnie bez pestek, mrożone, 160 g Woda, 8 g Cukier

Banan 180 g

04.01.2023 Środa

Obiad 656 kcal

pierś z kurczaka w sosie własnym

100 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g Cebula, 6 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g Olej rzepakowy

Ryż biały 60 g

Surówka z kapusty pekińskiej, jabłka i marchewki

125 g Kapusta pekińska, 15 g Jabłko, 15 g Marchew, 1 g Sok ze świeżej cytryny, 3 g Natka pietruszki, 15 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 wieloowocowy z cukrem

35 g Jabłko, 5 g Truskawki, mrożone, 10 g Śliwki bez pestek, mrożone, 5 g Wiśnie bez pestek, mrożone, 160 g Woda, 8 g Cukier

Pomarańcza 160 g

05.01.2023 Czwartek

Obiad 682 kcal

Bitki schabowe

98 g Wieprzowina schab surowy bez kości, 6 g Mąka pszenna, typ 450 (**pszenica**), 10 g Olej rzepakowy, 60 g Woda

Kasza jęczmienna, pęczak 60 g

Buraki, gotowane w wodzie 100 g

Kompot wieloowocowy z cukrem

35 g Jabłko, 5 g Truskawki, mrożone, 10 g Śliwki bez pestek, mrożone, 5 g Wiśnie bez pestek, mrożone, 160 g Woda, 8 g Cukier

Jogurt naturalny z truskawkami

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

Jogurt Zott : **mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii

Dzień wolny

Przyprawy stosowane na stołówce szkolnej: sól, pieprz mielony czarny, majeranek, papryka mielona słodka, papryka mielona ostra, zioła 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, łubin.