

📅 02.11.2022 Środa

Obiad 698 kcal

Krupnik na żeberkach

25 g Marchew, 10 g Pietruszka, korzeń, 10 g Seler korzeniowy, 5 g Por, 50 g Ziemniaki, 20 g Kaszajęczmienna perlowa, 50 g Wietrzowina żeberka, 200 g Woda

chleb Górnikowski

60 g Chleb Górnikowski (pszenica, żyto)

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

Pankejki

50 g Mąka pszenna, typ 450, 50 g Mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 4 g Proszek do pieczenia (pszenica, mleko), 6 g Cukier, 8 g Olej rzepakowy, 5 g Jaja kurze całe

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

📅 03.11.2022 Czwartek

Obiad 638 kcal

Kieszonka drobiowa z serem i pieczarkami

100 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 16 g Jaja kurze całe, 15 g Ser gouda tusty (mleko), 12 g Bulka tarta (pszenica), 60 g Pieczarki świeże

Ser gouda tusty: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Bulka tarta: mąka pszenna, sól, drożdże

ryż z warzywami

50 g Ryż biały, 28 g Marchew, fasolka szparagowa i kalafior, mrożone, 28 g Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony

Marchew, fasolka szparagowa i kalafior, mrożone: marchew, fasolka szparagowa, kalafior

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony: kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony

Mus owocowy 100 g**Olej rzepakowy 12 g****Kompot owocowy**

45 g Mieszanka owocowa, mrożona, 6 g Cukier, 180 g Woda

📅 04.11.2022 Piątek

Obiad 690 kcal

Dorsz pieczony

90 g Dorsz świeży, filety bez skóry, 8 g Olej rzepakowy, 11 g Mąka pszenna, typ 450

Ziemniaki puree

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

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), 0 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 owocowy

45 g Mieszanka owocowa, mrożona, 5 g Cukier, 180 g Woda

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 1/2

18 g Marchew, 6 g Pietruszka, korzeń, 6 g Seler korzeniowy, 2 g Por, 18 g Ogórek kiszony, 50 g Ziemniaki, 6 g Śmietana 18% (mleko)

Banan 120 g

Alergeny zostały wyróżnione na jadlospisie poprzez podkreślenie.

Przyprawy stosowane na stołówce szkolnej: sól, pieprz mielony czarny, majeranek, papryka mielona ostra, zioła prowansalskie, oregano, czosnek granulowany, ziele angielskie, susz warzywny, pieprz ziołowy, pieprz cytrynowy, pieprz biały, 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, tubin.