

## JADŁOSPIS SZKOLNY 06.09 – 10.09.2021 r.

Data	Dzień tygodnia	Wyszczególnienie	Alergeny	kcal
06.09	Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pomidorowa z ryżem (300ml), hamburgery drobiowe z sosem czosnkowym (160g)</b>  <b>ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM</b> (woda – 180ml, włoszczyzna - 60g [marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u>, por], ryż – 23g [100% ryż biały], koncentrat pomidorowy – 15g [zawartość ekstraktu 30% +/- 2%], tuszka z kurczaka – 15g, śmietana 9% - 15g [śmietanka (z <u>mleka</u>), żywe kultury bakterii mlekowych], natka pietruszki – 5g, liść laurowy – 1,5g, ziele angielskie – 1,5g, pieprz czarny mielony – 1,5g, sól morską jodowana – 1g [sól morską, jodan potasu])  <b>HAMBURGERY DROBIOWE</b> (bułka pszenna – 30g [mąka <u>pszenna</u>, woda, drożdże, sól, serwatka z <u>mleka</u>], filet z kurczaka – 100g, pomidor – 20g, sałata – 10g, olej rzepakowy – 10g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], bazylią – 2g, papryka słodka – 2g, czosnek granulowany – 2g, pieprz czarny mielony – 1g, sól morską jodowana – 1g [sól morską, jodan potasu])  <b>SOS CZOSNKOWY</b> (jogurt naturalny – 10g [<u>mleko</u>, <u>białka mleka</u>, kultury bakterii jogurtowych], majonez – 5g [olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka <u>jaj</u> kurzych (7%)], czosnek – 2g, zioła prowansalskie – 2g)</li> <li><b>Banan (150g)</b></li> </ul> <p><b>RAZEM SUMA PO ODJĘCIU STRAT:</b>  <b>BIAŁKA: 34g, WĘGLOWODANY: 87g, TŁUSZCZE: 20g</b></p>	1,3,7,9,10	650
07.09	Wtorek	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Strogonow drobiowy (180g), ryż (180g), surówka z marchewki (120g)</b>  <b>STROGONOW DROBIOWY</b> (filet z kurczaka – 90g, woda – 45ml, papryka czerwona- 23g, cebula – 15g, pieczarki – 15g, olej rzepakowy – 8g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], koncentrat pomidorowy- 8g [zawartość ekstraktu 30% +/- 2%], papryka słodka mielona – 1,5g, pieprz czarny mielony – 1,5g, sól morską jodowana – 1g [sól morską, jodan potasu])  <b>RYŻ</b> (ryż biały – 60g [100% ryż biały])</li> </ul>	-	603

### Alergeny :

\* (1) produkty zawierające gluten

\* (3) jaja i produkty przygotowane na ich bazie

\* (4) ryby i produkty przygotowane na ich bazie

\* (6) soja i produkty pochodne

\* (7) mleko i produkty przygotowane na ich bazie

\* (8) orzechy i produkty pochodne

\* (9) seler i produkty pochodne

\* (10) gorczyca i produkty pochodne

• **jadłospis może ulec zmianie**

• **szczegółowy skład produktu dostępny w miejscu wydawania posiłku**

Dostawcy produktów: pieczywo Piekarnia Sowno, piekarnia Bagietka, nabiał OSM Czarnków, MLEKPOL, OSM Włoszczowa, ŚSM „JANA”, masło POLMLEK, płatki Lubella, kakao E.Wedel, mięso Ozimek, Sokołów

		<p><b>SURÓWKA Z MARCHWI</b> (marchew – 67g, jabłko – 45g, olej rzepakowy – 7g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], sok z cytryny – 5g)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Jabłko (150g)</i></li> </ul> <p><b>RAZEM SUMA PO ODJĘCIU STRAT:</b> <b>BIAŁKA: 26g, WĘGLOWODANY: 87g, TŁUSZCZE: 17g</b></p>		
08.09	Środa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Nuggetsy (120g), ziemniaki z koperkiem (180g), surówka z białej kapusty (120g)</i></li> </ul> <p><b>NUGGETSY</b> (filet z kurczaka – 120g, płatki owsiane - 8g [100% płatki <u>owsiane</u>, zawierają <u>gluten</u>], płatki kukurydziane – 8g [kasza kukurydziana i mąka kukurydziana 92,5%, cukier, sól, ekstrakt siodu <u>jęczmiennego</u>, węglan wapnia. Może zawierać <u>soję</u>, <u>mleko</u> i <u>produkty mleczne</u>, <u>orzechy ziemne</u> i <u>laskowe</u>], olej rzepakowy – 12g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], mąka <u>pszenna</u> – 5g, <u>jajko</u> – 3g, czosnek granulowany – 3g, papryka słodka mielona – 1,5g, curry – 1,5g, pieprz czarny mielony – 1,5g, sól morską jodowana – 1g [sól morską, jodan potasu])</p> <p><b>ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM</b> (ziemniaki – 180g, koperek – 8g)</p> <p><b>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY</b> (kapusta biała – 60g, marchew – 30g, cebula – 15g, koperek – 11g, olej rzepakowy – 5g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], pieprz czarny mielony – 1,5g, sól morską jodowana – 1g [sól morską, jodan potasu])</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Gruszka (150g)</i></li> </ul> <p><b>RAZEM SUMA PO ODJĘCIU STRAT:</b> <b>BIAŁKA: 36g, WĘGLOWODANY: 85g, TŁUSZCZE: 21g</b></p>	1,3,6,7,8	649
09.09	Czwartek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Bitki wieprzowe duszone (180g), kasza jęczmienna (180g), ogórek konserwowy (120g)</i></li> </ul> <p><b>BITKI WIEPRZOWE DUSZONE</b> (schab wieprzowy – 105g, woda – 30ml, cebula – 30g, marchew – 30g, olej rzepakowy – 15g [100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], mąka <u>pszenna</u> - 12g [zawiera <u>gluten</u>], czosnek granulowany – 3g, papryka słodka mielona – 1,5g, pieprz czarny mielony – 1,5g, liść lauowy – 1,5g, sól morską jodowana – 1g [sól morską, jodan potasu])</p> <p><b>KASZA JĘCZMIENNA</b> (kasza <u>jęczmienna</u> – 60g)</p> <p><b>OGÓREK KONSERWOWY</b> (ogórek konserwowy - 120g [ogórki, woda, ocet, sól, <u>gorczyca</u>, cukier, koper, ziele angielskie, liść lauowy])</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Pomarańcza (150g)</i></li> </ul> <p><b>RAZEM SUMA PO ODJĘCIU STRAT:</b> <b>BIAŁKA: 35g, WĘGLOWODANY: 78g, TŁUSZCZE: 20g</b></p>	1,10	625

#### Alergeny :

\* (1) produkty zawierające gluten

\* (3) jaja i produkty przygotowane na ich bazie

\* (4) ryby i produkty przygotowane na ich bazie

\* (6) soja i produkty pochodne

\* (7) mleko i produkty przygotowane na ich bazie

\* (8) orzechy i produkty pochodne

\* (9) seler i produkty pochodne

\* (10) gorczyca i produkty pochodne

• **jadłospis może ulec zmianie**

• **szczegółowy skład produktu dostępny w miejscu wydawania posiłku**

Dostawcy produktów: pieczywo Piekarnia Sowno, piekarnia Bagietka, nabiał OSM Czarnków, MLEKPOL, OSM Włoszczowa, ŚSM „JANA”, masło POLMLEK, płatki Lubella, kakao E.Wedel, mięso Ozimek, Sokołów

10.09	Piątek	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Ryba z pieca (120g) ziemniaki z koperkiem (180g), kapusta pekińska w pomidorach (120g)</b>  <b>RYBA Z PIECA</b> (filet z <u>ryb</u> białych (połudwiczki) – 120g [na 100g produktu zużyto 110g ryby. Panga, sum, olej rzepakowy, mąka <u>pszenna</u>, wzmacniacz smaku (E621), sól, przyprawy, glukoza, aromaty])  <b>ZIEMIANKI Z KOPERKIEM</b> (ziemniaki – 180g, koperk – 8g)  <b>KAPUSTA PEKIŃSKA W POMIDORACH</b> (kapusta pekińska – 68g, pomidory – 30g, cebula – 15g, śmietana 9% - 8g [śmietanka (z <u>mleka</u>), żywe kultury bakterii mlekowych], pieprz czarny mielony – 1,5g, sól morsk jodowana – 1g [sól morsk, jodan potasu])</li> <li><b>Banan (150g)</b></li> </ul> <p><b>RAZEM SUMA PO ODJĘCIU STRAT:</b>  <b>BIAŁKA: 25g, WĘGLOWODANY: 93g, TŁUSZCZE: 16g</b></p>	1,4,7	590
-------	--------	---	-------	-----

#### Alergeny :

\* (1) produkty zawierające gluten

\* (3) jaja i produkty przygotowane na ich bazie

\* (4) ryby i produkty przygotowane na ich bazie

\* (6) soja i produkty pochodne

\* (7) mleko i produkty przygotowane na ich bazie

\* (8) orzechy i produkty pochodne

\* (9) seler i produkty pochodne

\* (10) gorczyca i produkty pochodne

- **jadłospis może ulec zmianie**

- **szczegółowy skład produktu dostępny w miejscu wydawania posiłku**

Dostawcy produktów: pieczywo Piekarnia Sowno, piekarnia Bagietka, nabiał OSM Czarnków, MLEKPOL, OSM Włoszczowa, ŚSM „JANA”, masło POLMLEK, płatki Lubella, kakao E.Wedel, mięso Ozimek, Sokołów