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

**Jadłospis dekadowy szkoła od 29.09.2025 do 10.10.2025**

**29.09.2025 Poniedziałek**

**Zupa kalafiorowa z koncentratem**   **300 g**

Składniki: 180 ml woda, 80 g ziemniaki, 60 g kalafior, 20 g marchew, 18 g por, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakerii), 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 2 g koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Zrazy wieprzowej zawijane duszone w sosie pieczeniowym**   **180g**

Składniki: 120 ml woda, 90 g wieprzowina schab surowy bez kości, 20 g cebula, 20 g marchew, 12 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g ogórek kiszony, 10 g olej rzepakowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, sól biała, pieprz

**Kasza pęczak**  150g

Składniki: 100 ml woda, 50 g kasza **jęczmienna**, pęczak, 3 g olej rzepakowy

**Surówka z białej kapusty Colesław z oliwą**   **100g**

Składniki: 100 g kapusta biała, 25 g marchew, 5 g olej rzepakowy, 2 g koperek

**Kompot wieloowocowy bez cukru**   **200g**

Składniki: 140 ml woda, 30 g jabłko, 10 g śliwki bez pestek, mrożone, 5 g truskawki, mrożone, 5 g wiśnie bez pestek, mrożone

Energia: 684 kcal Białko: 33.1 g Tłuszcze: 25.5 g Węglowodany: 73.8 g

**30.09.2025 Wtorek**

**Barszcz czerwony ukraiński 300 g**

Składniki: 180 ml woda, 60 g ziemniaki, późne, 60 g burak, 20 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 20 g fasolka szparagowa, mrożona, 11 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakerii), 10 g kapusta biała, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 2 g natka pietruszki, 2 g cukier, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

**Pierogi ukraińskie**   **200g**

Składniki: 70 g ziemniaki, 55 g mąka **pszenna**, typ 500, 50 g ser twarogowy półtłusty (**mleko** ,kultury bakterii), 40 g cebula, 15 g olej rzepakowy, 3 g **jaja** kurze całe, pieprz

**Marchew** 30 g

**Papryka czerwona** 30 g

**Kompot gruszkowy**   **bez cukru 200 g**

Składniki: 150 ml woda, 40 g gruszka

**Jogurt naturalny truskawkow- bananowy 150 ml**

Składniki: 100 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 20 g truskawki, mrożone, 20 g banan, 5 g cukier

Energia: 736 kcal Białko: 28.7 g Tłuszcze: 24.5 g Węglowodany: 94.7 g

**01.10.2025 Środa**

**Pomidorowa z makaronem**   **300g**

Składniki: 240 ml woda, 20 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, sól biała, pieprz

**Kotlet mielony pieczony 80g**

Składniki: 70 g wieprzowina łopatka, 15 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 12 g olej rzepakowy, 3 g **jaja** kurze całe, tymianek, sól, pieprz

**Surówka z buraczków z jabłkiem 120g**

Składniki: 120 g burak, 20 g jabłko, 6 g olej rzepakowy, 3 g cukier

**Kompot jabłkowo -śliwkowy z rodzynkami**  **bez cukru 200g**

Składniki: 140 ml woda, 30 g jabłko, 30 g śliwki, 5 g rodzynki, suszone

**Ziemniaki** 150 g

Energia: 664 kcal Białko: 25.2 g Tłuszcze: 25.5 g Węglowodany: 78 g

**02.10.2025 Czwartek**

**Zupa solferino 300 g**

Składniki: 200 ml woda, 70 g fasola szparagowa, 40 g ziemniaki, 30 g marchew, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakerii), 5 g **seler** korzeniowy, 4 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g natka pietruszki, sól biała, pieprz

**Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300 g**

Składniki: 70 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 60 g szpinak, mrożony, 50 g ser twarogowy półtłusty (**mleko** ,kultury bakterii), 20 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakerii), 10 g ser edamski tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), 5 g masło ekstra (z **mleka** śmietanka pasteryzowana), czosnek, sól biała, pieprz

**Surówka z czerwonej kapusty 100 g**

Składniki: 125 g kapusta czerwona, 8 g cebula, 6 g olej rzepakowy, 3 g cytryna, 1 g miód pszczeli

**Kompot jabłkowy bez cukru 150 ml**

Składniki: 150 ml woda, 100 g jabłko

Energia: 681 kcal Białko: 28 g Tłuszcze: 22.3 g Węglowodany: 85.4 g

**03.10.2025 Piątek**

**Zupa ogórkowa**   **300 g**

Składniki: 180 ml woda, 75 g ziemniaki, 60 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 20 g por, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakerii), 2 g koperek, sól biała,pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Pieczony filet z dorsza w słodko-kwaśnym sosie**  180g

Składniki: 100 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 50 g marchew, 25 g **seler** korzeniowy, 25 g cebula, 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 15 g olej rzepakowy, 14 g pietruszka, korzeń, 5 g rodzynki, suszone, 5 g mąka **pszenna**, typ 500

**Ziemniaki**  150 g

**Surówka z białej kapusty, ogórka i rzodkiewki skropiona olejem 100 g**

Składniki: 70 g kapusta biała, 40 g ogórek, 20 g biała rzodkiew, 4 g olej rzepakowy, 3 g cytryna, sól biała

**Kompot jabłkowy gruszkowy z wiśniami**   **bez cukru 200 g**

Składniki: 130 ml woda, 30 g jabłko, 20 g gruszka, 20 g wiśnie bez pestek, mrożone, 5 g rodzynki, suszone

Energia: 657 kcal Białko: 29.2 g Tłuszcze: 25 g Węglowodany: 72.4 g

**06.10.2025 Poniedziałek**

**Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami**   **300g**

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 50 g kapusta biała, 20 g marchew, 20 g por, 11 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakerii), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 4 g natka pietruszki, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, sól biała

**Klopsiki drobiowo- wieprzowe w sosie pomidorowym**   **180g**

Składniki: 100 ml woda, 35 g wieprzowina szynka surowa, 25 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakerii), 10 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 10 g olej rzepakowy, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 8 g mąka **pszenna**, typ 500, 6 g koperek, 3 g **jaja** kurze całe

**Makaron pełnoziarnisty (pszenica)** 150 g

**Kompot jabłkowo sliwkowy bez cukru 200 ml**

Składniki: 150 ml woda, 30 g jabłko, 25 g śliwki

**Surówka z marchewki, białej rzodkwi jabłka z jogurtem greckim**   **100g**

Składniki: 60 g marchew, 30 g jabłko, 20 g biała rzodkiew, 8 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii)

Energia: 695 kcal Białko: 31.1 g Tłuszcze: 21.6 g Węglowodany: 88.5 g

**07.10.2025 Wtorek**

**Zupa pejzanka 300g**

Składniki: 180 ml woda, 80 g ziemniaki, 20 g kapusta biała, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g fasola biała, nasiona suche, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g cebula, 6 g olej rzepakowy, 3 g koperek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Gołąbki mięsem i ryżem w sosie pomidorowym 240 g**

Składniki: 90 g kapusta biała, 40 g wieprzowina szynka surowa, 15 g koncentrat pomidorowy, 30%, 15 g ryż biały, 10 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakerii), 8 g olej rzepakowy, 4 g masło ekstra (z **mleka** śmietanka pasteryzowana), 4 g mąka **pszenna**, typ 500

**Ziemniaki** 150 g

**Kompot jabłkowo -śliwkowy z rodzynkami**   **bez cukru 200g**

Składniki: 140 ml woda, 30 g jabłko, 30 g śliwki, 5 g rodzynki, suszone

**Kalarepa** 30 g

**Marchew** 40 g

**Ogórek** 30 g

Energia: 643 kcal Białko: 21.3 g Tłuszcze: 22.5 g Węglowodany: 81.8 g

**08.10.2025 Środa**

**Krupnik z kaszą jęczmienną**   **300g**

Składniki: 180 ml woda, 20 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 20 g por, 18 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 4 g natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, g liść laurowy

**Kotlet de volaile**   **90g**

Składniki: 90 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 15 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 10 g olej rzepakowy, 10 g mąka **pszenna**, typ 450, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g masło ekstra (z **mleka** śmietanka pasteryzowana), 3 g **jaja** kurze całe

**Ziemniaki** 150 g

**Mizeria z jogurtem120 g**

Składniki: 130 g ogórek, 30 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 2 g koperek, 1 g cukier, sól biała

**Kompot śliwkowy 200 g**

Składniki: 150 ml woda, 50g śliwki, 5 g cukier

Energia: 513 kcal Białko: 30.1 g Tłuszcze: 18.9 g Węglowodany: 52.7 g

**09.10.2025 Czwartek**

**Zupa kalafiorowa z koncentratem**   **300g**

Składniki: 180 ml woda, 100 g ziemniaki, 60 g kalafior, 20 g marchew, 20 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakerii), 18 g por, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Leczo z i ciecierzycą z cukinią i kabaczkiem i dynią 200 g**

Składniki: 100 ml woda, 100 g cukinia, 100 g pomidor, 50 g ciecierzyca konserwowa, 50 g papryka czerwona, 40 g cebula, 40 g dynia, 20 g marchew, 20 g kabaczek, 10 g olej rzepakowy, pieprz, zioła prowansalskie

**Ryż brązowy** 150 g

**Banan** 100 g

**Kompot gruszkowy**  bez cukru 200 g

Składniki: 150 ml woda, 40 g gruszka

Energia: 675 kcal Białko: 17.7 g Tłuszcze: 17.4 g Węglowodany: 101.1 g

**10.10.2025 Piątek**

**Zupa grochowa z kaszą jaglaną**  300 g

Składniki: 200 ml woda, 35 g groch, nasiona suche, 20 g marchew, 19 g por, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g kasza jaglana, 10 g kurczak, tuszka, 4 g natka pietruszki, 2 g czosnek, sól biała, pieprz,liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

**Filet rybny w sosie chrzanowym 180 g**

Składniki: 100 g filet z **morszczuka** mrożony (**ryba**), 80 ml woda, 15 g chrzan tarty (korzeń chrzanu, cukier, cytryna, woda, olej rzepakowy, sól), 14 g mąka **pszenna**, typ 500, 10 g olej rzepakowy, 10 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakerii), 5 g masło ekstra (z **mleka** śmietanka pasteryzowana)

**Ziemniaki** 150 g

**Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i pora 100g**

Składniki: 100 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 20 g marchew, 8 g por, 4 g olej rzepakowy

**Kompot jabłkowy cez cukru 150 ml**

Składniki: 150 ml woda, 50 g jabłko

**Energia: 697 kcal Białko: 36 g Tłuszcze: 24.2 g Węglowodany: 74.4 g**

**.**