

Jadłospis Szkoła Staniszewo listopad

📅 04.11.2024 **Poniedziałek****Krupnik z kaszą jęczmienną**

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, kurczak, tuszka, wieprzowina żeberka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Spaghetti bolognese

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, wieprzowina łopatka, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Energia: 743 kcal

📅 05.11.2024 **Wtorek****Zupa marchwianka z ziemniakami**

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, udo z kurczaka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pulpety w sosie z pomidorów

Składniki: pomidor, wieprzowina łopatka, bulionwarzywny, czosnek, bazylija suszona, pieprz, sól biała

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka wielowarzywna

Składniki: kapusta włoska, marchew, jabłko, por, papryka czerwona, olej rzepakowy, koperek

Energia: 745 kcal

📅 06.11.2024 **Środa****Zupa fasolowa z ziemniakami**

Składniki: woda, ziemniaki, kurczak, tuszka, marchew, fasola biała, nasiona suche, boczek wędzony bez kości, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, Żeberka wieprzowe wędzone, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, szpinak, **mleko** krowie uht, 1,5% tłuszczu, ser pleśniowy lazur (**mleko**), sok cytrynowy 100%, czosnek, mąka kukurydziana, pieprz, sól biała, gałka muszkatołowa

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek

Mizeria ze śmietaną

Składniki: ogórek, Śmietana 18% (**mleko**), koperek, cytryna

Energia: 765 kcal

📅 07.11.2024 **Czwartek****Zupa brokułowa**

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, brokuły, mrożone, udo z kurczaka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, koperek

Pieczone udko z kurczaka

Składniki: udo z kurczaka, olej rzepakowy, sok cytrynowy 100%, czosnek, kurkuma, oregano suszone, papryka słodka, pieprz, tymianek

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z białej kapusty z jogurtem greckim

Składniki: kapusta biała, jogurt grecki (**mleko**)

Energia: 750 kcal

📅 08.11.2024 Piątek

Zupa kalafiorowa

Składniki: woda, marchew, ziemniaki, kalafior, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, Śmietana 18% (**mleko**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Paluszki rybne pieczone

Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica, ryba**)

Surówka z buraczków z jabłkiem

Składniki: burak, jabłko, cebula, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Energia: 829 kcal

📅 **12.11.2024 Wtorek**

Zupa fasolowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, boczek wędzony bez kości, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, Żeberka wieprzowe wędzone, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron zapiekany

Składniki: makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), ser gouda tłusty (**mleko**), szynka delikatesowa z kurczaka, papryka czerwona, Śmietana 18% (**mleko**), olej rzepakowy, zioła prowansalskie, sól biała, pieprz

Energia: 768 kcal

📅 **13.11.2024 Środa**

Zupa ogórkowa

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, korzeń, skrzydło indyka, Śmietana 18% (**mleko**), **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Rolada z kurczaka z natką pietruszki

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, natka pietruszki, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, cebula

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z marchewki i jabłka

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Energia: 743 kcal

📅 **14.11.2024 Czwartek**

Zupa kalafiorowa

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet pożarski

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, sól biała, pieprz, natka pietruszki

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z ogórka kiszzonego

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

Energia: 746 kcal

📅 **15.11.2024 Piątek**

Rosół z kurczaka z makaronem

Składniki: woda, makaron **pszenny** bezjajeczny, udo z kurczaka, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Mintaj świeży (ryba)

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki, cukier

Energia: 736 kcal

📅 18.11.2024 **Poniedziałek**

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki: woda, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, kasza **jęczmienna**, perłowa, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron z truskawkami i jogurtem greckim

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, truskawki, mrożone, jogurt grecki (**mleko**), cukier, cytryna

Energia: 885 kcal

📅 19.11.2024 **Wtorek**

Zupa marchwianka z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, udo z kurczaka, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet drobiowy

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszemica**), olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z czerwonej kapusty z jogurtem

Składniki: kapusta czerwona, jogurt grecki (**mleko**), cebula

Energia: 750 kcal

📅 20.11.2024 **Środa**

Zupa fasolowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, boczek wędzony bez kości, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, Żeberka wieprzowe wędzone, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pulpeciki w sosie pieczarkowym

Składniki: bulionwarzywny, mięso mielone z kurczaka, pieczarki świeże, cebula, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 500, bułka tarta (**pszemica**), czosnek, mąka ziemniaczana (**soja**, **mleko**, **sezam**), olej rzepakowy, papryka wędzona, sól biała, pieprz

Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim

Składniki: kapusta pekińska, marchew, jogurt grecki (**mleko**), kukurydza, mrożona, cebula, koperek

Kasza kuskus (pszemica)

Energia: 894 kcal

📅 21.11.2024 **Czwartek**

Zupa brokułowa

Składniki: ziemniaki, woda, marchew, brokuły, mrożone, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, udo z kurczaka, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierś gotowana z warzywami

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, marchew, mrożona, brokuły, mrożone, kalafior, mrożony, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Energia: 712 kcal

📅 22.11.2024 **Piątek**

Zupa kalafiorowa

Składniki: kalafior, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, woda, marchew, **seler** korzeniowy, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Sola z piekarnika

Składniki: **sola** (**ryba**), sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z buraczków z jabłkiem

Składniki: burak, jabłko, cebula, olej rzepakowy

Energia: 817 kcal

📅 25.11.2024 Poniedziałek

Zupa pomidorowa

Składniki: woda, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, Śmietana 18% (**mleko**), koncentrat pomidorowy, 30%, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Potrąwka z kurczaka

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (**mleko**)

Ryż biały

Energia: 809 kcal

📅 26.11.2024 Wtorek

Zupa warzywna

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, brokuły, cukinia, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, cząber suszony

Kotlet schabowy

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, pieprz, sól biała

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka wielowarzywna

Składniki: kapusta włoska, marchew, jabłko, por, papryka czerwona, olej rzepakowy, koperek

Energia: 757 kcal

📅 27.11.2024 Środa

Zupa ogórkowa

Składniki: woda, skrzydło indyka, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Rzucanki drobiowe

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, papryka czerwona, mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, ser gouda tłusty (**mleko**), pieczarki świeże, cebula, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Energia: 833 kcal

📅 28.11.2024 Czwartek

Zupa kalafiorowa

Składniki: woda, mięso z ud kurczaka, bez skóry, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, ziemniaki, **seler** korzeniowy, Śmietana 18% (**mleko**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Półdewiczki w sosie serowym

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bulionwarzywny, Śmietana 18% (**mleko**), ser topiony, edamski (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 500, czosnek, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Kasza kuskus (**pszenica**)

Surówka z białej kapusty, marchewki i pora

Składniki: kapusta biała, marchew, por, olej rzepakowy

Energia: 824 kcal

📅 29.11.2024 Piątek

Rosół z kurczaka z makaronem

Składniki: woda, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, pietruszka, korzeń, udo z kurczaka, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Jajko sadzone

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki, cukier

Energia: 815 kcal

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