



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Szkoła Podstawowa w Pigłowicach
22.04.2024 - 26.04.2024




SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI

Numer alergenu i nazwa alergenu:

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, orkisz) oraz produkty pochodne.
2. Skorupiaki oraz produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemnie, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne.
8. Orzechy: migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe oraz produkty pochodne.
9. Seler i produkty pochodne.
10. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
11. Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/ w przeliczeniu na S02
12. Łubin i produkty pochodne.
13. Mięczaki i produkty pochodne.

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz prawdziwy i ziołowy, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, zioła prowansalskie, cukier waniliowy.

Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, jaj, soi, selera i gorczycy.


22.04.2024 (poniedziałek)

▶ 12:00 Obiad (731kcal)

Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7,9) (121 kcal)	1 porcja
Naleśniki z dżemem owocowym (1,3,7) (586 kcal)	2 porcje
Herbata czarna z cukrem (24 kcal)	1 porcja

Alergeny mogące występować: 6, 9,10,11


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	731 kcal	Białko ogółem:	21.57 g
Tłuszcz:	19.94 g	Węglowodany ogółem:	118.39 g


23.04.2024 (wtorek)


▶ 12:00 Obiad (761kcal)

Pierś gotowana w sosie śmietanowo-koperkowym (1,7) (232 kcal)	2 porcje
Ryż biały, gotowany (432kcal)	3 szklanki (360g)
Surówka z pora i marchewki z majonezem i jogurtem naturalnym (3,7) (73 kcal)	1 porcja
Herbata czarna z cukrem (24 kcal)	1 porcja

Alergeny mogące występować: 6, 9,10,11


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	761 kcal	Białko ogółem:	25.22 g
Tłuszcz:	19.02 g	Węglowodany ogółem:	123.95 g


24.04.2024 (środa)

▶ 12:00 Obiad (785kcal)

Kisiel owocowy (170 kcal)	1 porcja
Leczo mięsno-warzywne z makaronem (1,7) (615 kcal)	1.5 porcji

Alergeny mogące występować: 6, 9,10,11

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	785 kcal	Białko ogółem:	23.61 g
Tłuszcz:	23.71 g	Węglowodany ogółem:	123.21 g

 **25.04.2024** (czwartek)**▶ 12:00 Obiad (888kcal)**

Pieczeń wieprzowa (1) (150 kcal)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, duszone (7) (616 kcal)	2 porcje
Kapusta modra, gotowana (7) (71 kcal)	1 porcja
Kompot z jabłek (51 kcal)	1 porcja

Alergeny mogące występować: 6, 9,10,11

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	888 kcal	Białko ogółem:	25.69 g
Tłuszcz:	23.14 g	Węglowodany ogółem:	152.01 g

 **26.04.2024** (piątek)**▶ 12:00 Obiad (830kcal)**

Kotlety z jajek (1,3,7) (149 kcal)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, duszone (7) (616 kcal)	2 porcje
Herbata czarna z cukrem (24 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszzonej (41 kcal)	1 porcja

Alergeny mogące występować: 6, 9,10,11

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	830 kcal	Białko ogółem:	23.33 g
Tłuszcz:	20.68 g	Węglowodany ogółem:	144.06 g

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7,9) - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/8 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/8 łyżki (1g)
- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150ml)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/8 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/8 sztuki (2g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (2g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/8 łyżki (1g)
- Makaron, gotowany - 1/2 szklanki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Naleśniki z dżemem owocowym (1,3,7) - 2 porcje

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 1/3 łyżki (40g)
- Cukier - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 4 łyżeczki (60g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1 i 1/3 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Herbata czarna z cukrem - 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Woda - 3/4 szklanki (190ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pierś gotowana w sosie śmietanowo-koperkowym (1,7) - 2 porcje

- Mleko UHT, 3,2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 2/3 łyżki (8g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Estragon, suszony - 1/5 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2 łyżki (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Surówka z pora i marchewki z majonezem i jogurtem naturalnym (3,7) - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Marchew zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać pora pokrojonego w talarki oraz posiekaną natkę i jogurt naturalny. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

PRZEPIS: Kisiel owocowy - 1 porcja

- Cukier - 1 łyżka (13g)
- Mąka ziemniaczana - 3/4 łyżki (19g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/4 opakowania (113g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)
- Ekstrakt wanilii, bez alkoholu - 1/4 łyżeczki (1ml)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Leczo mięsno-warzywne z makaronem (1,7) - 1.5 porcji

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (30g)
- Bulion warzywny - 1/5 szklanki (45ml)
- Cukinia - 1/7 sztuki (90g)
- Fasola szparagowa - 1/2 garści (45g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mąka ziemniaczana - 1 i 1/4 łyżki (30g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Tymianek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3 łyżki (75g)
- Makaron, gotowany - 1 i 1/4 szklanki (135g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Pieczeń wieprzowa (1) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/6 łyżki (2g)
- Marchew - 1/3 sztuki (17g)
- Musztarda - 1/3 łyżeczki (3g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Por - 1/6 sztuki (23g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina karkówka - 1/2 sztuki (50g)
- Ketchup - 1/8 łyżki (2g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Ziemniaki gotowane, duszone (7) - 2 porcje

- Ziemniaki, późne - 6 i 2/3 sztuki (600g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kapusta modra, gotowana (7) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (100g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)
- Woda - 1/8 szklanki (10ml)



Sposób przygotowania:

Cebulę obrać, poszatkować i poddusić kilka minut na patelni z dodatkiem masła.
Kapustę poszatkować drobno i połączyć z cebulą.
Wlać wodę i wdusić sok z cytryny. Całość pod przykryciem przez około 25-30 minut.
Gdy kapusta zacznie mięknąć dodać jabłka pokrojone w kostkę.
Na koniec dodać olej rzepakowy i przyprawę.

PRZEPIS: Kompot z jabłek - 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (135ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kotlety z jajek (1,3,7) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Jaja kurze, na twardo - 1 sztuka (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Masło klarowane - 1/7 łyżki (2g)
- Papryka chili, suszona - 1/8 sztuki (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Surówka z kapusty kiszzonej - 1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Kapusta kwaszona - 1/4 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę kiszoną drobno pokroić. Jabłko i marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać jabłko, marchewkę, kapustę i natkę pietruszki. Następnie dodać oliwę i ponownie dokładnie wymieszać.

poniedziałek (2024-04-22)	wtorek (2024-04-23)	środa (2024-04-24)	czwartek (2024-04-25)	piątek (2024-04-26)
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7,9) Naleśniki z dżemem owocowym (1,3,7) Herbata czarna z cukrem	Pierś gotowana w sosie śmietanowo-koperkowym (1,7) Ryż biały, gotowany Surówka z pora i marchewki z majonezem i jogurtem naturalnym (3,7) Herbata czarna z cukrem	Kisiel owocowy Leczo mięsno-warzywne z makaronem (1,7)	Pieczeń wieprzowa (1) Ziemniaki gotowane, duszone (7) Kapusta modra, gotowana (7) Kompot z jabłek	Kotlety z jajek (1,3,7) Ziemniaki gotowane, duszone (7) Herbata czarna z cukrem Surówka z kapusty kiszzonej

poniedziałek (2024-04-22)	wtorek (2024-04-23)	środa (2024-04-24)	czwartek (2024-04-25)	piątek (2024-04-26)
Energia: Kcal 731 = 3070 kJ Kcal z tłuszczu 24,55 % Kcal z białka 11,80 % Kcal z węglowodanów 64,78 %	Energia: Kcal 761 = 3186 kJ Kcal z tłuszczu 22,49 % Kcal z białka 13,26 % Kcal z węglowodanów 65,15 %	Energia: Kcal 785 = 3271 kJ Kcal z tłuszczu 27,18 % Kcal z białka 12,03 % Kcal z węglowodanów 62,78 %	Energia: Kcal 888 = 3734 kJ Kcal z tłuszczu 23,45 % Kcal z białka 11,57 % Kcal z węglowodanów 68,47 %	Energia: Kcal 830 = 3503 kJ Kcal z tłuszczu 22,42 % Kcal z białka 11,24 % Kcal z węglowodanów 69,43 %