

SKŁAD SUROWCOWY POTRAW – ZSP nr 26 ul. Cynamonowa

AKTUALIZACJA OD 01.03.2025 DO 31.03.2025r.

Pasta słonecznikowa z pieczoną papryką (składniki: słonecznik łuskany, woda, olej rzepakowy, papryka, czosnek, sok z cytryny, przyprawy)

Chleb dyniowy (składniki: mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna graham, woda, pestki dyni, siemię lniane, ziarno słonecznika, drożdże, sól)

Pasta szpinakowa z serem feta i czosnkiem (składniki: ser biały (zawiera: mleko), szpinak, ser feta (mleko owcze, mleko kozie, sól, kultury bakterii kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna), czosnek, oliwa, przyprawy)

Pasta z jaj (składniki: jaja, jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: mleko), majonez (olej rzepakowy, jaja, sok z cytryny, gorczyca, sól), szczypiorek, przyprawy)

Smalec z fasoli z pieczonym jabłkiem (składniki: fasola biała, jabłko, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)

Hummus z buraczkami (składniki: ciecierzycy, buraki tahini (sezam), oliwa, sok z cytryny, przyprawy)

Krupnik ryżowy z natką pietruszki (składniki: woda, mięso z kurczaka, ryż biały, marchew, seler, pietruszka, cebula, czosnek, natka pietruszki, przyprawy)

Zupa czosnkowo-serowa z mini makaronem (składniki: woda, seler, pietruszka, marchew, makaron z pszenicy durum, ser żółty edamski (zawiera: mleko), czosnek, cebula, por, przyprawy)

Krem buraczany z grzankami czosnkowymi (składniki: woda, buraki, seler, pietruszka, ziemniaki, marchew, śmietana 12%tł. (zawiera: mleko), chleb mieszany (mąka żytnia, woda, mąka pszenna, drożdże, sól), cebula, czosnek, olej rzepakowy, przyprawy)

Krem z kalafiora z curry i grzankami (składniki: woda, kalafior, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, śmietana 12%tł. (zawiera: mleko), chleb mieszany (mąka żytnia, woda, mąka pszenna, drożdże, sól), cebula, czosnek, olej rzepakowy, przyprawy (zawiera: gorczycę))

Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną (składniki: woda, kasza jaglana, mięso z kurczaka, koncentrat pomidorowy 30% ekst., marchew, seler, pietruszka, cebula, czosnek, przyprawy)

Siekane kotlety z piersi z kurczaka z warzywami (składniki: mięso z piersi kurczaka, mięso z ud kurczaka, marchew, cebula, papryka, jaja, bułka tarta (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), mleko 2%tł., mąka pszenna, olej rzepakowy, przyprawy)

Klopsy z indyka w sosie pomidorowym (składniki: mięso z ud indyka, jaja, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy 30%ekst., marchew, cebula, bułka tarta (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, przyprawy)

Knedlik drożdżowy z gulaszem z szynki wieprzowej (składniki: mąka pszenna, mięso wieprzowe z szynki, marchew, czosnek, cebula, koncentrat pomidorowy 30%ekst., woda, drożdże, olej rzepakowy, jaja przyprawy)

Wieprzowina po meksykańsku (składniki: mięso wieprzowe z szynki, marchew, fasola, papryka, kukurydza, czosnek, cebula, koncentrat pomidorowy 30%ekst., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy)

Frykadelka z szynki z soczewicą (składniki: mięso z szynki wieprzowej, jaja, soczewica czerwona, mąka pszenna, woda, czosnek, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)

Bitka drobiowa w sosie śmietanowo - porowym (składniki: mięso z piersi kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: mleko), por, cebula, mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, przyprawy)

Pogrubioną czcionką oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wymienione alergeny.

Opracowano przez: dietetyk Olę Będzińską i dietetyk Wioletę Jakubowską

Naleśniki z serkiem kakaowym (składniki: mąka **pszenna**, **jaja**, **mleko** 2%tł., twaróg półtłusty (zawiera: **mleko**), jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), kakao, cukier)

Polewa waniliowa (składniki: jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), cukier waniliowy (cukier, wanilia mielona))

Sos z chudej wieprzowiny (składniki: mięso wieprzowe z szynki, marchew, czosnek, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy)

Burger drobiowy z cukinią (składniki: mięso z piersi kurczaka, mięso z ud kurczaka, **jaja**, cukinia, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), olej rzepakowy, cebula, przyprawy)

Kotlet z morskuszka z pomidorami (składniki: filet z **ryby**: morskuszek, mąka **pszenna**, **jaja**, pomidor, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), olej rzepakowy, przyprawy)

Kolorowa surówka z białej i czerwonej kapusty (składniki: kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), olej rzepakowy, natka pietruszki, przyprawy)

Salata z dipem czosnkowym (składniki: salata lodowa, marchew, jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), czosnek, oliwa, przyprawy)

Fasolka szparagowa z sezamem (składniki: fasolka szparagowa, **sezam** łuskany, olej rzepakowy, przyprawy)

Surówka z marchewki, selera i pora ze śmietaną (składniki: marchew, por, **seler**, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), jogurt naturalny (zawiera: **mleko**), sok z cytryny, przyprawy)

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (składniki: kapusta pekińska, kukurydza, marchew, olej rzepakowy, sok z cytryny, natka pietruszki, przyprawy)

Buraczki zasmażane (składniki: buraki, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy)

Surówka z buraków z cebulką (składniki: buraki, cebula, olej rzepakowy nierafinowany, sok z cytryny, przyprawy)

Surówka z kapusty pekińskiej z winegret i ziarnami słonecznika (składniki: kapusta pekińska, ziarno słonecznika, musztarda stołowa (woda, **gorczyca**, sól, cukier), sok z cytryny, olej rzepakowy nierafinowany, natka pietruszki, przyprawy)

Surówka z fasolki szparagowej, kukurydzy i marchewki z winegret (składniki: fasolka szparagowa, kukurydza, marchew, musztarda stołowa (woda, **gorczyca**, sól, cukier), sok z cytryny, olej rzepakowy nierafinowany, natka pietruszki, przyprawy)

Mix sałat z dipem jogurtowo-ziolowym (składniki: salata lodowa, salata masłowa, roszponka, salata radicchio, marchew, jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), oliwa, natka pietruszki, szczypiorek, koperek, przyprawy)

Surówka z białej kapusty z jabłkiem (składniki: kapusta biała, jabłko, marchew, przyprawy)

Kompot wieloowocowy (gruszka, porzeczka, śliwka) (składniki: woda, gruszka, porzeczka czerwona, porzeczka czarna, śliwka, sok z cytryny)

Kompot wiśniowy (składniki: woda, wiśnie, sok z cytryny)

Kompot jabłkowy z dziką różą (składniki: woda, jabłko, owoc dzikiej róży, sok z cytryny)

Smoothie jabłko-marchew-pomarańcza (składniki: jabłko, marchew, pomarańcza)

Batonik owsiany z bakaliami własnego wypieku (składniki: płatki **owsiane**, ziarna słonecznika, pestki dyni, żurawina suszona, rodzynki, wiórki kokosowe, siemię lniane, miód naturalny, masło **orzechowe arachidowe**, olej kokosowy)

Twarożek z brzoskwiniami (składniki: twaróg półtłusty (zawiera: **mleko**), jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), brzoskwinia, cukier)

Jogurt naturalny z ananasem (składniki: jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), ananas)

Pogrubioną czcionką oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wymienione alergeny.

Opracowano przez: dietetyk Olę Będzińską i dietetyk Wioletę Jakubowską

Ciasto marchewkowe z żurawiną własnego wypieku (składniki: mąka **pszenna**, mleko 2%tł., jaja, marchew, żurawina suszona, soda oczyszczona, przyprawy)

Pudding czekoladowy z kaszy manny (składniki: mleko 2%tł., kasza manna (zawiera: **pszenicę**), kakao, cukier)

Wafle kukurydziane cienkie (składniki: grys kukurydziany, ziarno kukurydzy, ryż biały, sól)

Budyń z musem truskawkowym (składniki: mleko 2%tł., truskawki, skrobia ziemniaczana, mąka **pszenna**, cukier)

Jogurt z musem brzoskwiniowym (składniki: jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), brzoskwinie)

Kisiel wiśniowy z owocami (składniki: woda, wiśnie, sok z cytryny, mąka ziemniaczana, cukier)

Shake bananowy (składniki: jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), banan)

Lekki twarożek porzeczkowy (składniki: twaróg półtłusty (zawiera: **mleko**), jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), porzeczki, cukier)

Mini pizzerki własnego wypieku (składniki: mąka **pszenna**, woda, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy 30%ekstr., ser żółty (zawiera: **mleko**), cebula, drożdże, przyprawy)

Jogurt naturalny z żurawiną i słonecznikiem (składniki: jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), żurawina suszona, słonecznik łuskany)

Pogrubioną czcionką oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wymienione alergeny.

Opracowano przez: dietetyk Olę Będzińską i dietetyk Wioletę Jakubowską