

SKŁAD SUROWCOWY POTRAW – ZSP nr 26 ul. Cynamonowa**AKTUALIZACJA OD 01.02.2025 DO 28.02.2025r.**

Krem z zielonych warzyw z grzankami (składniki: woda, cukinia, brokuł, por, groszek zielony, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, chleb mieszany (mąka żytnia, woda, mąka pszenna, drożdże, sól), śmietana 12%tł. (zawiera: mleko), cebula, czosnek, mąka pszenna, przyprawy)

Rosolnik z kaszą pęczak i koperkiem (składniki: woda, mięso z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna pęczak, ziemniaki, cebula, czosnek, koperek, przyprawy)

Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem (składniki: woda, groszek zielony, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: mleko), cebula, czosnek, mąka pszenna, przyprawy)

Krupnik z trzech kasz (jęczmienna, manna, jaglana) (składniki: woda, marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna, kasza manna (zawiera: pszenicę), kasza jaglana, ziemniaki, mięso z kurczaka, cebula, czosnek, przyprawy)

Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami (składniki: woda, buraki, kapusta, fasola biała, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: mleko), cebula, czosnek, mąka pszenna, zakwas buraczany (buraki, sól, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy), przyprawy)

Zupa krupnik jaglany (składniki: woda, marchew, seler, pietruszka, kasza jaglana, ziemniaki, mięso z kurczaka, cebula, czosnek, natka pietruszki, przyprawy)

Łazanki z kiszoną kapustą i kawałkami szynki (składniki: makaron z pszenicy durum, kapusta biała, kapusta kiszona, mięso wieprzowe z szynki, marchew, olej rzepakowy, przyprawy)

Penne z szynką i warzywami (składniki: makaron z mąki pszennej, mięso wieprzowe z szynki, kalafior, marchew, pietruszka, kukurydza, papryka, cebula, czosnek, olej rzepakowy, przyprawy)

Kluski śląskie z sosem mięsnym z szynki wieprzowej (składniki: ziemniaki, mięso wieprzowe z szynki, marchew, czosnek, cebula, koncentrat pomidorowy 30%ekst., olej rzepakowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, przyprawy)

Kotlet rybny z duszonym porem w panierce (składniki: filet z ryby: mintaj, mąka pszenna, jaja, por, bułka tarta (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), olej rzepakowy, przyprawy)

Pancakes z jabłkami (składniki: mąka pszenna, jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: mleko), jabłka, jaja, olej rzepakowy, soda oczyszczona, cukier)

Gulasz wieprzowy (składniki: mięso wieprzowe z szynki, marchew, czosnek, cebula, koncentrat pomidorowy 30%ekst., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy)

Burgery z morskczuka z dynią w panierce (składniki: filet z ryby: morskczuk, mąka pszenna, jaja, dynia, bułka tarta (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), olej rzepakowy, przyprawy)

Morskczuk w panierce (składniki: filet z ryby: morskczuk, mąka pszenna, jaja, bułka tarta (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), olej rzepakowy, przyprawy)

Brokuły i mini marchewka na parze (składniki: brokuł, marchew mini, olej rzepakowy, przyprawy)

Salata lodowa z kukurydzą i jogurtem (składniki: salata lodowa, kukurydza, marchew, jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: mleko), oliwa, przyprawy)

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

Kolorowa fasolka szparagowa (składniki: fasolka szparagowa zielona, fasolka szparagowa żółta, olej rzepakowy, przyprawy)

Pogrubiczną 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

Surówka z białej kapusty z kukurydzą (składniki: kapusta biała, kukurydza, marchew, olej rzepakowy, przyprawy)

Buraki pieczone (składniki: buraki, olej rzepakowy, czosnek, przyprawy)

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

Surówka z kapusty pekińskiej z dipem jogurtowo-koperkowym (składniki: kapusta pekińska, marchew, jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), sok z cytryny, koperek, przyprawy)

Kompot wieloowocowy (truskawka, śliwka) (składniki: woda, truskawka, śliwka, sok z cytryny)

Kompot jabłkowo-miętowy (składniki: woda, jabłko, mięta suszona, sok z cytryny)

Kompot cytrusowo-miętowy (składniki: woda, mięta suszona, sok z cytryny)

Pasta z twarogu z papryką i szczypiorkiem (składniki: twaróg półtłusty (zawiera: **mleko**), **mleko** 2%tł., jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), papryka, szczypiorek, przyprawy)

Dżem niskosłodzony jabłkowo – truskawkowy (składniki: jabłka, truskawki, zagęszczony sok jabłkowy, zagęszczony sok cytrynowy, pektyny)

Müsli domowe z żurawiną na mleku (składniki: **mleko** 2%tł., płatki kukurydziane (zawierają: **jęczmień**), płatki **owsiane**, żurawina suszona, rodzynki, morele suszone, śliwki suszone)

Dip szczypiorkowy (składniki: jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), szczypiorek, przyprawy)

Domowy ketchup (składniki: pomidor, koncentrat pomidorowy 30%ekstr., cebula, olej rzepakowy, przyprawy)

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

Twarożek cytrynowy (składniki: twaróg półtłusty (zawiera: **mleko**), jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), sok z cytryny, cukier)

Ćwikła (składniki: buraki, chrzan tarty, olej rzepakowy, sok z cytryny, przyprawy)

Shake porzeczkowy (składniki: **mleko** 2%tł., porzeczki czarne, porzeczki czerwone, cukier)

Galaretka mleczno-truskawkowa (składniki: woda, jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), truskawki, żelatyna spożywcza)

Mleko z kardamonem (składniki: **mleko** 2%tł., przyprawy)

Jogurt z płatkami kukurydzianymi (składniki: jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), mąka kukurydziana, ekstrakt słodowy **jęczmienny**, cukier, sól, karoteny, karmel)

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

Koktajl bananowy na kefirze (składniki: kefir naturalny (zawiera: **mleko**), banan)

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

Pączek z konfiturą owocową (składniki: mąka **pszenna**, **mleko** 2%tł., śliwki, jabłka, **jaja**, olej rzepakowy, drożdże, cukier)

Pączek z konfiturą owocową (składniki: mąka **pszenna**, **mleko** 2%tł., śliwki, jabłka, **jaja**, olej rzepakowy, drożdże, cukier)

Pogrubiczną czcionką **oznaczono alergen**y 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**