

SKŁAD SUROWCOWY POTRAW - ZSP nr 26 ul. Cynamonowa
Aktualizacja od 01.06 - 30.06.2025r

Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami (składniki: woda, kalafior, fasolka szparagowa, soczewica czerwona, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, cebula, czosnek, przyprawy)

Krupnik jaglany z lubczykiem (składniki: woda, kasza jaglana, mięso z kurczaka, koncentrat pomidorowy 30% ekst., marchew, seler, pietruszka, cebula, czosnek, lubczyk świeży, przyprawy)

Klopsik wieprzowy (składniki: mięso z szynki wieprzowej, **jaja**, mąka **pszenna**, woda, czosnek, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)

Sos curry (składniki: woda, śmietana 18% (zawiera: **mleko**), cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy (zawiera: **gorczycę**))

Bitka schabowa (składniki: schab wieprzowy b/k, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy)

Sos koperkowy (składniki: śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), woda, koperek, mąka **pszenna**, przyprawy)

Polewa jogurtowo – jagodowa (składniki: jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), jagody, cukier)

Kotlet rybny z warzywami (składniki: filet z **ryby**: mintaj, mąka **pszenna**, **jaja**, marchew, por, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), olej rzepakowy, przyprawy)

Polewa jogurtowa z truskawkami i malinami (składniki: jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), truskawki, maliny, cukier)

Leczo wegetariańskie z soczewicą (składniki: papryka, cukinia, przecier pomidorowy, soczewica czerwona, cebula, woda, oliwa, przyprawy)

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

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

Brokuł na parze (składniki: brokuły, oliwa, przyprawy)

Pieczone buraczki z sezamem (składniki: buraki, **sezam**, olej rzepakowy, musztarda (woda, **gorczyca**, sól, cukier), sok z cytryny, przyprawy)

Bukiet warzyw na parze (kalafior, mini marchew, kukurydza) (składniki: kalafior, mini marchew, kukurydza, oliwa, przyprawy)

Surówka wielowarzywna z kapusty pekińskiej z dipem śmietanowo - ziołowym (składniki: kapusta pekińska, marchew, papryka, ogórek zielony, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), sok z cytryny, koperek, czosnek, przyprawy)

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

Surówka z marchewki (składniki: marchew, olej rzepakowy, sok z cytryny, przyprawy)

Ogórek małosolny (składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól)

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

Salata ze śmietaną i szczypiorkiem (składniki: sałata lodowa, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), szczypiorek, przyprawy)

Pasta śródziemnomorska z cukinią (składniki: cukinia, marchew, słodka cebula, pomidory suszone, koncentrat pomidorowy 30%ekst., olej rzepakowy, przyprawy)

Pieczeń drobiowa z warzywami - wyrób własny (składniki: mięso z piersi kurczaka, mięso z ud kurczaka, marchew, papryka, przyprawy)

Muffinki z gorzką czekoladą własnego wypieku (składniki: mąka **pszenna**, **mleko** 2%tł., **jaja**, czekolada gorzka (miazga kakaowa, kakao, tłuszcz kakaowy, cukier, lecytyna), olej rzepakowy, soda oczyszczona, cukier, cukier waniliowy(cukier, wanilia mielona))

Jogurt brzoskwiniowy własnej produkcji (składniki: jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), brzoskwinie)

Ciasto ucierane z truskawkami własnego wypieku (składniki: mąka **pszenna**, **mleko** 2%tł., **jaja**, truskawki, olej rzepakowy, soda oczyszczona, cukier)

Kisiel malinowy (składniki: woda, maliny, sok z cytryny, mąka ziemniaczana, cukier)

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

Ciasto drożdżowe z jagodami własnego wypieku (składniki: mąka **pszenna**, **mleko** 2%tł., **jaja**, jagody, olej rzepakowy, drożdże, cukier)

Maślanka truskawkowa (składniki: maślanka naturalna (zawiera: **mleko**), truskawki, cukier)

Pogrubioną 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 alergen'y.

Opracowano przez: dietetyk Olę Będzin'ską i dietetyk Wioletę Jakubowską