


SKŁAD SUROWCOWY POTRAW - ZSP nr 26 ul. Cynamonowa
Aktualizacja do dnia 30.05.2025r

Krem cukiniowy z grzankami (składniki: woda, cukinia, 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)

Krupnik z trzech kasz (jaglana, pęczak, kukurydziana) (składniki: woda, marchew, seler, pietruszka, kasza jaglana, kasza pęczak (zawiera: jęczmień), kasza kukurydziana, ziemniaki, mięso z kurczaka, cebula, czosnek, przyprawy)

Zalewajka z kiełbasą wieprzową, ziemniakami i majerankiem (składniki: woda, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, kiełbasa wieprzowa (mięso wieprzowe 89,2%, woda, przyprawy, sól spożywcza), mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: mleko), cebula, czosnek, zakwas żytni naturalny (woda, mąka żytnia, czosnek, liść laurowy), mąka pszenna, przyprawy)

Krem z kalafiora z curry i grzankami czosnkowymi (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))

Burger z miruny z porem i szczypiorkiem (składniki: filet z ryby: miruna, mąka pszenna, jaja, por, bułka tarta (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), szczypiorek, olej rzepakowy, przyprawy)

Pieczone eskalopki z indyka (składniki: filet z piersi indyka, mąka pszenna, olej rzepakowy, przyprawy)

Sos jarzynowy (składniki: marchew, pietruszka, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy)

Knedlik drożdżowy z sosem z chudej wieprzowiny z dodatkiem pieczarek (składniki: mąka pszenna, mięso wieprzowe z szynki, pieczarki, marchew, pietruszka, czosnek, cebula, koncentrat pomidorowy 30%ekst., woda, drożdże, olej rzepakowy, jaja, przyprawy)

Burgery z morskczuka z pieczoną papryką (składniki: filet z ryby: morskczuk, mąka pszenna, jaja, papryka, bułka tarta (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), olej rzepakowy, przyprawy)

Indyk w sosie meksykańskim (składniki: mięso z piersi indyka, mięso z ud indyka, przecier pomidorowy, papryka, kukurydza, fasola czerwona, koncentrat pomidorowy 30%ekst., czosnek, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy)

Świeże truskawki z jogurtem (składniki: truskawki, jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: mleko), cukier)

Salata ze śmietaną (składniki: salata lodowa, śmietana 12%tł. (zawiera: mleko), przyprawy)

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

Salata lodowa z kukurydzą i winegret (składniki: salata lodowa, kukurydza, olej rzepakowy, musztarda (woda, gorczyca, sól, cukier), sok z cytryny, natka pietruszki, przyprawy)

Ogórek kiszony w słupkach (składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól)

Bukiet warzyw na parze (brokuł, kalafior) (składniki: brokuł, kalafior, oliwa, przyprawy)

Kalafior z pestkami dyni (składniki: kalafior, pestki dyni, olej rzepakowy, przyprawy)

Brokuł z kalafiorem na ciepło (składniki: brokuły, kalafior, olej rzepakowy, przyprawy)

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

Marchewka na ciepło (składniki: marchewka, mąka pszenna, olej rzepakowy, przyprawy)

Kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, rabarbar) (składniki: woda, truskawki, porzeczki czarne, porzeczki czerwone, rabarbar, sok z cytryny)

Kompot jabłkowo-cytrusowy z melisą (składniki: woda, jabłko, sok z cytryny, melisa suszona)

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



Pasta jajeczna z awokado i czosnkiem (składniki: **jaja**, awokado, majonez (olej rzepakowy, **jaja**, sok z cytryny, **gorczyca**, sól), czosnek, przyprawy)

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

Pasta z batatów ze słonecznikiem i pieczonym czosnkiem (składniki: batat, ziarna słonecznika, czosnek, oliwa, przyprawy)

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

Bio ciasteczka owsiane (składniki: mąka **owsiana**, mąka **pszenna**, płatki **owsiane**, tłuszcz kokosowy, otręby **owsiane**, **mleko** w proszku, sól)

Budyń na mleku z sosem wiśniowym (składniki: **mleko** 2%tł., wiśnie, skrobia ziemniaczana, cukier)

Lekki serek mango - własnego wyrobu (składniki: twaróg półtłusty (zawiera: **mleko**), jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), mango, cukier)

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

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

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

Pudding jaglany z musem porzeczkowym (składniki: **mleko** 2%tł., kasza jaglana, porzeczki, woda, cukier waniliowy (cukier, wanilia mielona))

Kręcona pałeczka kukurydziana (składniki: grys kukurydziany)

Koktajl malinowy (składniki: jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), maliny, cukier)

Penne z kurczakiem po azjatycku (składniki: mięso z piersi kurczaka, mięso z podudzia kurczaka, marchew, por, papryka, **sezam**, miód, mąka **pszenna**, przyprawy (zawiera: **soję**))

Dip jogurtowo - czosnkowy (składniki: jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), czosnek, przyprawy)

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

Bułka katarzynka z czoko-śliwką (składniki: mąka **pszenna**, woda, śliwki, kakao, cukier, **jaja** kurze, siemię lniane, olej roślinny, drożdże, sól)

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