



SKŁAD SUROWCOWY POTRAW

SP 20 - KAMIEŃSKIEGO

Zupy

Zupa grochowa z ziemniakami (składniki: woda, groch, marchew, pietruszka, **seler**, ziemniaki, mięso z kurczaka, cebula, czosnek, przyprawy)

Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda, koncentrat pomidorowy 30% ekst., marchew, **seler**, pietruszka, makaron z **pszenicy** durum, mięso z kurczaka, śmietana (zawiera: **mleko**) 12%tł., cebula, czosnek, przyprawy)

Koperkowa z ryżem na rosole (składniki: woda, mięso z kurczaka, ryż biały, marchew, **seler**, pietruszka, cebula, czosnek, koperek, przyprawy)

Zalewajka z ziemniakami i majerankiem (składniki: woda, ziemniaki, marchew, **seler**, pietruszka, mięso z kurczaka, śmietana (zawiera: **mleko**) 12% tł., cebula, czosnek, zakwas **żytni** naturalny (woda, mąka **żytnia**, mąka **pszenna**, czosnek), przyprawy, olej rzepakowy)

Zupa brokułowa z ziemniakami (składniki: woda, brokuł, marchew, **seler**, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana (zawiera: **mleko**) 12%tł., cebula, czosnek, mąka **pszenna**, przyprawy)

Botwinka z ziemniakami (składniki: woda, botwina, buraki, marchew, **seler**, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana (zawiera: **mleko**) 12%tł., cebula, czosnek, mąka **pszenna**, przyprawy)

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami (woda, fasolka szparagowa, marchew, **seler**, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana (zawiera: **mleko**) 12%tł., cebula, czosnek, mąka **pszenna**, przyprawy)

Rosół z makaronem (woda, mięso z kurczaka, makaron z **pszenicy** durum, marchew, **seler**, pietruszka, cebula, czosnek, natka pietruszki, przyprawy)

Krem pomidorowy z grzankami ziołowymi (woda, pomidory, koncentrat, marchew, **seler**, pietruszka, ziemniaki, koncentrat pomidorowy 30%eks., śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), chleb mieszany (mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, drożdże, sól), olej rzepakowy, cebula, czosnek, przyprawy)

Barszcz biały z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, marchew, **seler**, pietruszka, mięso z kurczaka, śmietana 12% tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, zakwas **żytni** naturalny (woda, mąka **żytnia**, mąka **pszenna**, czosnek), przyprawy, olej rzepakowy)

Zupa grysikowa na rosole z natką pietruszki (składniki: woda, mięso z kurczaka, kasza manna (zawiera: **pszenicę**), marchew, **seler**, pietruszka, cebula, czosnek, natka pietruszki, przyprawy)

Zupa pomidorowa z ryżem (składniki: woda, koncentrat pomidorowy 30% ekst., marchew, **seler**, pietruszka, ryż biały, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, przyprawy)

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

Barszcz ukraiński (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 kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, kalafior, marchew, **seler**, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana (zawiera: **mleko**) 12%tł., cebula, czosnek, mąka **pszenna**, przyprawy)

Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (składniki: woda, kapusta biała, marchew, **seler**, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, cebula, czosnek, mąka **pszenna**, przyprawy)

Krupnik z kaszy jęczmiennej z lubczykiem (składniki: woda, marchew, **seler**, pietruszka, kasza **jęczmienna** wiejska, ziemniaki, mięso z kurczaka, cebula, czosnek, przyprawy)

Zupa ogórkowa z ziemniakami (składniki: woda, ogórki kiszzone, marchew, **seler**, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, mąka **pszenna**, przyprawy)

Zupa pomidorowa z ryżem (składniki: woda, ryż biały, mięso z kurczaka, koncentrat pomidorowy 30% ekst., marchew, **seler**, pietruszka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, 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.



Zupa jarzynowa z ziemniakami (woda, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana (zawiera: **mleko**) 12%tł., cebula, czosnek, mąka **pszenna**, przyprawy)

II dania

Pampuchy drożdżowe (składniki: mąka **pszenna**, jaja, **mleko** 2%tł., drożdże, olej rzepakowy, cukier, sól)

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

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

Klopsiki z indyka w sosie koperkowym (składniki: mięso z piersi indyka, mięso z piersi kurczaka, jaja, marchew, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), mąka **pszenna**, woda, śmietana (zawiera: **mleko**) 12%tł., koperek, olej rzepakowy, przyprawy)

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

Udko pieczone z kurczaka (składniki: udko z kurczaka, olej rzepakowy, przyprawy)

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

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

Stripsy z mintaja i dorsza (składniki: filet z **ryby**: dorsz i mintaj, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, drożdże, przyprawy)

Wieprzowina w sosie słodko – kwaśnym (papryka, ananas, kapusta pekińska) (mięso z szynki wieprzowej, papryka, marchewka, kapusta pekińska, ananas, woda, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, przyprawy)

Udko pieczone z kurczaka (udko z kurczaka, olej rzepakowy, przyprawy)

Kotlet jajeczny ze szczypiorkiem (jaja, marchew, cebula, ziemniak, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), kleik ryżowy, mąka **pszenna**, woda, szczypiorek, olej rzepakowy, przyprawy)

Spaghetti bolońskie z szynki wieprzowej (makaron z **pszenicy** durum, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy 30% ekst., mięso wieprzowe z szynki, cebula, czosnek, olej rzepakowy, przyprawy)

Kotlet pożarski (składniki: mięso z piersi kurczaka, mięso z ud kurczaka, jaja, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)

Pierś z kurczaka w panierce razowej (składniki: filet z piersi kurczaka, jaja, mąka **pszenna** razowa, olej rzepakowy, przyprawy)

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

Ragu z indyka z papryką i cukinią (składniki: mięso z udźca indyka, papryka, cukinia, marchew, pietruszka, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy)

Ryż z truskawkami (składniki: ryż paraboliczny, **mleko** 2%tł, truskawki, skrobia ziemniaczana, cukier)

Penne w sosie śmietanowo-szpinakowym z kawałkami kurczaka (składniki: makaron z **pszenicy** durum, mięso z piersi kurczaka, mięso z podudzia kurczaka, marchew, szpinak, pietruszka, por, śmietana 12%tł (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, olej rzepakowy, przyprawy)

Pierś z kurczaka w panierce (składniki: filet z piersi kurczaka, jaja, mąka **pszenna**, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), olej rzepakowy, przyprawy)

Duszona wieprzowina po azjatycku z pomidorami i papryką (mięso z szynki wieprzowej, papryka, marchewka, pasata pomidorowa, pieczarki, fasolka szparagowa, woda, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szczypiorek, przyprawy (zawiera: **gorczycę i soję**))

Stripsy z dorsza w panierce (składniki: filet z **ryby**: dorsz, mąka **pszenna**, jaja, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 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.



Kopytka z białym serem i bułką tartą (składniki: ziemniaki, mąka **pszenna**, twaróg półtłusty (zawiera: **mleko**), skrobia ziemniaczana, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), przyprawy)

Kotlet mielony wieprzowy (składniki: mięso z szynki wieprzowej, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), czosnek, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)

Spaghetti a'la carbonara z szynką drobiową (składniki: makaron z **pszenicy durum**, cebula, szynka drobiowa (składniki: mięso z indyka, ziola, przyprawy naturalne, sól kamienna), mąka **pszenna**, woda, śmietana 18%tł. (zawiera: **mleko**), olej rzepakowy, przyprawy)

Surówki

Surówka colesław (składniki: kapusta biała, marchew, jogurt naturalny (zawiera: **mleko**) 2%tł., majonez (olej rzepakowy, **jaja**, sok z cytryny, **gorczyca**, sól), olej rzepakowy, natka pietruszki, przyprawy)

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

Warzywa na parze (składniki: fasolka szparagowa zielona, marchew, kukurydza, oliwa, przyprawy)

Surówka z buraczków z jabłkiem (składniki: burak, jabłko, sok z cytryny, oliwa, przyprawy)

Mizeria (składniki: ogórek zielony, jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: **mleko**), przyprawy)

Surówka z kiszonej kapusty (składniki: kapusta kiszona, cebula, marchew, natka pietruszki, oliwa, przyprawy)

Surówka z selera z żurawiną i dresingiem z masła orzechowego arachidowego (składniki: seler, jabłko, żurawina suszona, masło **orzechowe** arachidowe, olej rzepakowy, sok z cytryny, przyprawy)

Brokuły z sezamem (składniki: brokuły, ziarna **sezamu**, oliwa, przyprawy)

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

Kalafior na parze (składniki: kalafior, oliwa, przyprawy)

Surówka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką i kukurydzą (składniki: kapusta pekińska, rzodkiewka, kukurydza, sok z cytryny, natka pietruszki, przyprawy)

Fasolka szparagowa ze słonecznikiem (składniki: fasolka szparagowa, słonecznik łuskany, oliwa, przyprawy)

Surówka z selera z orzechami włoskimi (składniki: **seler**, **orzechy włoskie**, olej rzepakowy, sok z cytryny, przyprawy)

Surówka z marchewki, ogórka kiszzonego z kukurydzą (składniki: marchewka, ogórek kiszony, kukurydza, oliwa)

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

Brokuły z słonecznikiem (składniki: brokuły, słonecznik łuskany, oliwa, przyprawy)

Surówka z kiszonej kapusty (składniki: kapusta kiszona, cebula, marchew, natka pietruszki, oliwa, przyprawy)

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

Fasolka szparagowa z mini marchewką (składniki: fasolka szparagowa, marchewka mini, oliwa, przyprawy)

Surówka z jabłka, selera i żurawiną z sokiem z cytryny (składniki: jabłko, **seler**, żurawina suszona, sok z cytryny, olej rzepakowy, przyprawy)

Surówka z buraczków (składniki: burak, sok z cytryny, cebula, koperek, oliwa, przyprawy)

Kompoty

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

Kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, jabłko) (składniki: woda, truskawka, porzeczka czerwona, porzeczka czarna, jabłko, sok z cytryny)

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.



Kompot wieloowocowy (truskawka, wiśnia, porzeczka) *(składniki: woda, truskawka, wiśnia, porzeczka czerwona, porzeczka czarna)*

Kompot cytrusowy z miętą *(składniki: woda, mięta suszona, sok z cytryny)*

Kompot cytrusowo - jabłkowy *(składniki: woda, jabłko, sok z cytryny)*

Kompot truskawkowy *(składniki: woda, truskawka, sok z cytryny)*

Kompot cytrusowy z melisą *(składniki: woda, melisa suszona, sok z cytryny)*

Kompot jabłkowy *(składniki: woda, jabłko)*

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