

**RECEPTURY POTRAW GOTOWANYCH
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 1
Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI
W RACIBORZU**

Z WYSZCZEGÓLNIENIEM ALERGENÓW.



Z U P Y

LP	POTRAWA	SKŁAD
1	ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM	<p>Marchewka,sól, por, seler, cebula, pietruszka, kurczaki, woda, lubczyk, vegeta Natur, makaron 4 jajeczny. KONSYSTENCJA- PŁYNNNA.</p> <p>ALERGENY: SELER, GLUTEN, BIAŁKO JAJA KURZEGO.</p>
2	ZUPA OGÓRKOWA	<p>Marchewka, sól,por, seler, cebula, pietruszka, woda, masło,śmietana 18%,ogórki kiszzone, lubczyk, vegeta Natur. KONSYSTENCJA- PŁYNNNA.</p> <p>ALERGENY: SELER, LAKTOZA.</p>
3	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM	<p>Marchewka,sól, por, seler, cebula, pietruszka, woda, oliwa z oliwek, śmietana 18%, pomidory całe bez skórki, lubczyk,ryż, vegeta Natur. KONSYSTENCJA- PŁYNNNA.</p> <p>ALERGENY: SELER, LAKTOZA.</p>
4	ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI	<p>Marchewka,sól, por, seler, cebula, pietruszka, woda, masło,śmietana 18%,buraczki czerwone,kapusta biała, fasola czerwona,kalafior, ziemniaki,czosnek, lubczyk,koperek,ocet winny, vegeta Natur. KONSYSTENCJA- PŁYNNNA.</p> <p>ALERGENY: SELER, LAKTOZA.</p>
5	ZUPA ŻUREK	<p>Marchewka,sól, por, seler, cebula, pietruszka, woda, maślanka,ziemniaki,boczek wędzony, lubczyk,majeranek, vegeta Natur. KONSYSTENCJA- PŁYNNNA.</p> <p>ALERGENY: SELER, LAKTOZA</p>

6	ZUPA KOPERKOWA	Marchewka, sól,, por, seler , cebula, pietruszka, woda, masło,śmietana 18% ,koperek,ziemniaki, lubczyk, vegeta Natur. KONSYSTENCJA- PŁYNNNA. ALERGENY: SELER, LAKTOZA.
7	ZUPA SZCZAWIOWA	Marchewka,sól, por, seler , cebula, pietruszka, woda, masło,śmietana 18% ,szpinak mielony, lubczyk, vegeta Natur. KONSYSTENCJA- PŁYNNNA. ALERGENY: SELER, LAKTOZA.
8	ZUPA GRZYBOWA Z MAKARONEM	Marchewka,sól, por, seler , cebula, pietruszka, woda, masło,śmietana 18% ,podgrzybki, makaron 4 jajeczny , lubczyk,koperek, vegeta Natur. KONSYSTENCJA- PŁYNNNA. ALERGENY: SELER, LAKTOZA, GLUTEN, BIAŁKO JAJA KURZEGO.
9	ZUPA KRUPNIK Z ZIEMNIAKAMI	Marchewka,sól, por, seler , cebula, pietruszka, woda, kurczaki, kasza jęczmienna ,pietruszka zielona, lubczyk, vegeta Natur. KONSYSTENCJA- PŁYNNNA. ALERGENY: SELER, GLUTEN .
10	ZUPA JARZYNOWA	Marchewka,sól, por, seler , cebula, pietruszka, woda, oliwa,ziemniaki,kalarepa, kalafior, lubczyk, natka pietruszki. KONSYSTENCJA- PŁYNNNA. ALERGENY: SELER
11	ZUPA GROCHOWA Z ZIEMNIAKAMI	Marchewka,sól, por, seler , cebula, pietruszka, woda, groch łuskany,boczek wędzony, lubczyk,majeranek, vegeta Natur. KONSYSTENCJA- PŁYNNNA. ALERGENY: SELER

12	ZUPA Z BIAŁEJ FASOLI Z ZIEMNIAKAMI	<p>Marchewka,sól, por, seler, cebula, pietruszka, woda, śmietana 18%,maślanka,biała fasola JAŚ,ziemniaki, lubczyk,majeranek, vegeta Natur. KONSYSTENCJA- PŁYNNNA.</p> <p>ALERGENY: SELER, LAKTOZA.</p>
13	ZUPA BROKUŁOWA Z KASZKĄ MANNA	<p>Marchewka,sól, por, seler, cebula, pietruszka, woda, masło,brokuły,kaszka manna, lubczyk, vegeta Natur. KONSYSTENCJA- PŁYNNNA.</p> <p>ALERGENY: SELER, LAKTOZA, GLUTEN.</p>
14	ZUPA KALAFIOROWA	<p>Marchewka,sól, por, seler, cebula, pietruszka, woda, oliwa,śmietana 18%,kalafior, lubczyk, vegeta Natur. KONSYSTENCJA- PŁYNNNA.</p> <p>ALERGENY: SELER, LAKTOZA.</p>
15	ZUPA KAPUŚNIAK	<p>Marchewka,sól, por, seler, cebula, pietruszka, woda, kapusta kiszona,boczek wędzony,ziemniaki, lubczyk,natka pietruszki, majeranek,vegeta Natur. KONSYSTENCJA- PŁYNNNA.</p> <p>ALERGENY: SELER.</p>

DANIA PÓLMIĘSNE I JARSKIE

16	BIGOS Z BUŁKĄ	<p>Kapusta kiszona, cebula, czosnek, przecier pomidorowy, mięso wieprzowe, kielbasa, boczek wędzony, margaryna, przyprawy, cukier, sól, woda, bułka pszenna.</p> <p style="text-align: center;">ALERGENY: GLUTEN, LAKTOZA.</p>
17	FASOLKA PO BRETOŃSKU	<p>Fasola biała Jaś, sól, cebula, czosnek, przecier pomidorowy, margaryna, boczek wędzony, wieprzowina, woda, przyprawy, bułka graham.</p> <p style="text-align: center;">ALERGENY: GLUTEN, LAKTOZA.</p>
18	ŁAZANKI	<p>Kapusta kiszona, sól, cebula, wieprzowina, boczek wędzony, margaryna, makaron, przyprawy.</p> <p style="text-align: center;">ALERGENY: LAKTOZA, GLUTEN, BIAŁKO JAJA KURZEGO.</p>
19	MAKARON Z SEREM, MASŁEM, CUKREM I CYNAMONEM.	<p>Makaron, ser biały, sól, cukier, masło, cynamon.</p> <p style="text-align: center;">ALERGENY: LAKTOZA, GLUTEN, BIAŁKO JAJA KURZEGO.</p>
20	PIEROGI RUSKIE Z BOCZKIEM I CEBULKĄ LUB ŚMIETANĄ	<p>Mąka, woda, mleko, jajka kurze, ziemniaki, twaróg, cebula, boczek wędzony, śmietana kwaśna, przyprawy.</p> <p style="text-align: center;">ALERGENY: LAKTOZA, BIAŁKO JAJA KURZEGO, GLUTEN.</p>
21	PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI Z CEBULKĄ.	<p>Mąka, woda, mleko, jajka kurze, kapusta kiszona, grzyby, cebula, przyprawy.</p> <p style="text-align: center;">ALERGENY: LAKTOZA, BIAŁKO JAJA KURZEGO, GLUTEN.</p>

22	KNEDLE Z OWOCAMI, CUKREM I MASŁEM.	Ziemniaki, śliwki węgierki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, jajka kurze, sól, cukier, masło, cynamon. ALERGENY: LAKTOZA, BIAŁKO JAJA KURZEGO, GLUTEN.
23	NALEŚNIKI Z TWAROGIEM.	Mąka, jajka kurze, mleko, woda, olej rzepakowy, twaróg, cukier. ALERGENY: LAKTOZA, BIAŁKO JAJA KURZEGO, GLUTEN.
24	GOŁĄBK Z MIĘSEM I RYŻEM ORAZ SOSEM POMIDOROWYM.	Kapusta biała, ryż, wieprzowina, przecier pomidorowy, mąka, margaryna, masło, śmietana. ALERGENY: LAKTOZA, GLUTEN.
25	JAJKA GOTOWANE LUB SADZONE.	Jajka. ALERGENY: BIAŁKO JAJA KURZEGO.

RYBY

26	DORSZ SOUTE	Ryba, mąka z przyprawami,olej, ALERGENY: GLUTEN.
27	DORSZ PO GRECKU	Ryba, seler ,marchewka,cebula,olej,przecier pomidorowy,przyprawy. ALERGENY: SELER.
28	PULPET Z MINTAJA.	Ryba,cebula,mąka ziemniaczana, jajka ,olej, bulka tarta ,przyprawy. ALERGENY: GLUTEN,BIAŁKO JAJKA KURZEGO.

SOSY

27	SOS GRZYBOWY	Grzyby, mąka , śmietana , masło , przyprawy. ALERGENY: GLUTEN, LAKTOZA.
28	SOS POMIDOROWY	Pomidory bez skórki, mąka , śmietana , olej rzepakowy, przyprawy. ALERGENY: GLUTEN, LAKTOZA.
29	SOS PIECZENIOWY	Tłuszcz z pieczeniowy po obróbce termicznej mięsa, mąka , śmietana , przyprawy. ALERGENY: GLUTEN, LAKTOZA.
30	SOS MUSZTARDOWY	Musztarda , masło , mąka , śmietana , przyprawy. ALERGENY: GORCZYCA, GLUTEN, LAKTOZA.
31	SOS CHRZANOWY	Chrzan tarty, masło , mąka , śmietana , przyprawy. ALERGENY: GLUTEN, LAKTOZA.
32	SOS KOPERKOWY	Koperek świeży, masło , mąka , śmietana , przyprawy. ALERGENY: GLUTEN, LAKTOZA.

SURÓWKI

33	BURACZKI	Buraczki czerwone ugotowane-tarte, sól, cukier, ocet jabłkowy, oliwa. ALERGENY: BRAK
34	MIZERIA	Ogórki zielone tarte, sól, cukier, pieprz czarny, śmietana , koperek, ocet jabłkowy. ALERGENY: LAKTOZA.
35	KAPUSTA KISZONA Z MARCHEWKĄ I JABŁKIEM	Kapusta kiszona, marchewka tarta, jabłka tarte, cebula, cukier, pieprz. ALERGENY: BRAK
36	SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ	Kapusta pekińska szatkowana, papryka świeża, pomidory, ogórek zielony, koperek, kukurydza, majonez , przyprawy. ALERGENY: BIAŁKO JAJKA KURZEGO.
37	KAPUSTA CZERWONA	Kapusta czerwona, boczek wędzony, przyprawy. ALERGENY: BRAK
38	KAPUSTA BIAŁA ZASMAŻANA	Kapusta biała kiszona lub świeża, mąka , boczek wędzony, słonina wędzona, przyprawy. ALERGENY: GLUTEN.
39	MARCHEWKA TARTA Z JABŁKIEM	Marchewka tarta, jabłka tarte, cukier, cytryny. ALERGENY: BRAK
40	FASOLKA SZPARAGOWA	Fasolka szparagowa, cebulka, przyprawy, ocet jabłkowy. ALERGENY: BRAK

41	MARCHEWKA Z GROSZKIEM NA GORĄCO	Marchewka krojona, groszek konserwowy lub mrożony, mąka,masło , przyprawy. ALERGENY: GLUTEN, LAKTOZA.
42	SZPINAK NA GORĄCO	Szpinak mrożony liściasty, mąka , ocet jabłkowy, przyprawy, śmietana . ALERGENY: GLUTEN, LAKTOZA.
43	SAŁATA MASŁOWA ZE ŚMIETANĄ	Sałata masłowa, śmietana , sól, cukier, ocet jabłkowy. ALERGENY: LAKTOZA.
44	OGÓREK KONSERWOWY	Ogórki konserwowe. ALERGENY: BRAK
45	SAŁATA LODOWA	Sałata lodowa, koperek, pomidory, papryka świeża, ogórek zielony, kukurydza, śmietana , przyprawy. ALERGENY: LAKTOZA.

NAPOJE

46	KOMPOT OWOCOWY	Owoce czarnej porzeczki, truskawki, cukier, woda. ALERGENY: BRAK
47	HERBATA CZARNA	Herbata czarna, cukier, woda. ALERGENY: BRAK

DODATKI

48	ZIEMNIAKI	ALERGENY: BRAK
49	KASZA JĘCZMIENNA	ALERGENY: GLUTEN.
50	KASZA JAGLANA	ALERGENY: GLUTEN.
51	KASZA MANNA	ALERGENY: GLUTEN.
52	RYŻ	ALERGENY: BRAK.
53	MAKARONY	ALERGENY: GLUTEN, BIAŁKO JAJA KURZEGO, LAKTOZA.

MIĘSA

54	UDKO DUSZONE	Udka, przyprawy, woda. ALERGENY: BRAK
55	KOTLET Z PIERSI KURCZAKA	Piersi kurczaka, jaja kurze, mąka, mleko, bulka tarta, przyprawy, olej. ALERGENY: LAKTOZA, GLUTEN, BIAŁKO JAJA KURZEGO.
56	POTRAWKA Z PIERSI KURCZAKA	Piersi kurczaka, cebula, czosnek, papryka, kukurydza, fasola czerwona, mąka, śmietana, margaryna, woda. ALERGENY: LAKTOZA, GLUTEN.
57	PIERŚ INDYKA DUSZONA	Pierś indyka, przyprawy, woda. ALERGENY: BRAK.

58	GULASZ Z KARCZKU	Mięso krojone, cebula, czosnek, mąka , śmietana , przyprawy, margaryna, woda. ALERGENY: LAKTOZA, GLUTEN.
59	PULPETY WIEPRZOWE	Mięso mielone, jaja kurze , mąka ziemniaczana, przyprawy, cebula, czosnek, woda. ALERGENY: LAKTOZA, GLUTEN, BIAŁKO JAJA KURZEGO.
60	KOTLET MIELONY WIEPRZOWY	Mięso mielone, jaja kurze , bułka tarta , przyprawy, olej rzepakowy, cebula, czosnek. ALERGENY: LAKTOZA, GLUTEN, BIAŁKO JAJA KURZEGO.
61	KARCZEK DUSZONY -PIECZEŃ	Karczek, przyprawy, margaryna , woda. ALERGENY: LAKTOZA.
62	„BOLOGNESE” SOS WIEPRZOWO -DROBIOWY	Mięso mielone, olej, cebula, czosnek, przyprawy. ALERGENY: BRAK.
63	GULASZ Z ŁOPATKI	Mięso krojone, cebula, czosnek, mąka , śmietana , przyprawy, margaryna, woda. ALERGENY: LAKTOZA, GLUTEN.
64	GULASZ WOŁOWY	Mięso krojone, cebula, czosnek, mąka , śmietana , przyprawy, margaryna, woda. ALERGENY: LAKTOZA, GLUTEN.

65	KOTLET SCHABOWY	Schab krojony, mąka, jaja kurze, bułka tarta, olej rzepakowy. ALERGENY: LAKTOZA, GLUTEN, BIAŁKO JAJA KURZEGO.
66	SCHAB DUSZONY	Schab, przyprawy, woda, margaryna. ALERGENY: LAKTOZA.
67	POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE – BITKI	Połądwiczki drobiowe, przyprawy, margaryna. ALERGENY: LAKTOZA.
8	KIĘLBASA Z WODY	Mięso wieprzowe, mięso wołowe, woda, sól, peklosól, przyprawy, gorczyca, sacharoza, czosnek, wzmacniacz smaku. ALERGENY: GORCZYCA.
69	PIERSI DROBIOWE W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM	Piersi kurczaka krojone, mąka, jaja kurze, olej rzepakowy, przyprawy, mleko. ALERGENY: LAKTOZA, GLUTEN, BIAŁKO JAJA KURZEGO.
70	MORTADELA	Mortadela krojona w plastry, jaja kurze, mąka, mleko, olej rzepakowy. ALERGENY: LAKTOZA, GLUTEN, GORCZYCA, BIAŁKO JAJA KURZEGO.
	SPORZĄDZIŁ:	DANUTA MICHALCZUK
	RACIBÓRZ 20.02.2017	