

Jadłospis dla Półkolonii 2025 w PSP 17 Radom

data	I Śniadanie	II śniadanie	obiad
07.07.2025 poniedziałek	Kakao10-12% na mleku2% 200g(mleko,kakao) Chleb pszenny, bułka pszenna, chleb żytni 50g (mąka pszenna, mąka żytnia, sezam łubin, orzechy) masło 82% ekstra z mleka połędwica wieprzowa 20g (mięso wieprzowe 80%, sól(gluten pszenny, seler, gorczyca, soja,) sałata 10g pomidor 20g, ogórek świeży 20g	Bułka z ziarnami 50g (mąka pszenna, żyto, sezam) masło 82% z mleka ser żółty 20g (mleko pasteryzowane sól, bakterie fermentacji mlekowej, stabilizator chlorek wapnia, barwnik –annato) ogórek świeży 20g, rzodkiewka 10g woda źródlana 500ml jabłko 150g	Udka z kurczaka 120g pieczone w przyprawach (udko z kurczaka, przyprawy, masło , olej rzepakowy przyprawy) Kasza jęczmienna pęczak 150g, (jęczmień) Sałatka wiosenna 100g (sałata lodowa ,mix sałat ,pomidorki koktajlowe, cebula czerwona, papryka, ogórek świeży , rzodkiewka, szczypior, ziarna słonecznika) z sosem cytrynowym (cytryna, musztarda miodowa, miód, oliwa) kompot z czarnej porzeczki i jabłek200g(czarna porzeczka, jabłko, cukier)gruszka200g
08.07.2025 Wtorek	Kawa zbożowa72% (jęczmień żyto) mleku2% (mleko) Chleb pszenny, bułka pszenna, chleb pszenno-żytni 50g (mąka pszenna ,mąka żytnia, sezam, łubin orzechy) masło 82% ekstra z mleka twaróg 30g z mleka z żurawiną (śladowe ilości orzeszki ziemne, orzechy, nasiona sezamu, soja, mleko, dwutlenek siarki) racuchy drożdżowe z jabłkami(mąka pszenna, jaja, mleko, drożdże, cukier, sól ,cukier waniliowy, jabłka) 50g nektarynka 100g	Bułka grahamka50g (mąka pszenna graham, mąka pełnoziarnista, drożdże,sól,cukier,olej rzepakowy) masło 82% z mleka szynka wiejska 20g(mięso wieprzowe 63%,woda, gluten pszenny, seler, gorczyca, soja) pomidor 20g,ogórek świeży 20g biszkopty(mąka pszenna, serwatka z mleka, jaja, orzechy, soja) 20g kisiel pomarańczowy(mąka ziemniaczana, sok pomarańczowy cukier)200ml	Fasolka po bretońsku z kielbasą śląską na wieprzowinie 300ml (mięso wieprzowe, kielbasa wieprzowa, marchew, pietruszka, passata pomidorowa seler , por, cebula, fasola biała Jaś , sól, przyprawy) Chleb pszenno- żytni 20g , bułka pszenna 20g (mąka pszenna, żytnia) Herbata czarna z cytryną 200ml Jogurt naturalny z chrupkami kukurydzianymi140g(mleko) Banan200g
09.07.2025 Środa	Zupa na mleku2% (mleko) z płatkami kukurydzianymi i owsianymi(owies) z miodem250g Chleb pszenny, bułka pszenna, chleb pszenno-żytni 50g (mąka pszenna, mąka żytnia, soja, jaja, mleko, mak) masło 82% ekstra z mleka schab pieczony 20g(mięso wieprzowe 70%,gluten pszenny, śladowe ilości seler gorczyca) ogórek kwaszony 30g,papryka 30g dżem truskawkowy 30g (100g owoców na 100g produktu)	Bułka pełnoziarnista 50g (mąka pszenna, mąka żytnia,) masło 82%z mleka ser żółty 20g (mleko pasteryzowane , sól, bakterie fermentacji mlekowej, stabilizator chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna) pomidor 20g,papryka 20g woda źródlana 500ml muffinka kakaowa 50g (mleko, mąka pszenna, jaja,kakao,cukier) Jabłko 150g	Makaron spaghetti 100g gotowany z mięsem wieprzowym200g (mąka pszenna, mięso wieprzowe od szynki, marchew, pietruszka, seler , por, cebula) Z sosem pomidorowym(passata pomidorowa , mąka pszenna , przyprawy) 100ml Mizeria 100g z jog naturalnym (ogórek świeży, jogurt naturalny, koper świeży, przyprawy ,sól , mleko) kompot z jabłek i wiśni 200ml arbuz, melon150g
10.07.2025 Czwartek	Herbata z cytryną 200g (herbata zielona, cukier, cytryna) Chleb pszenny, bułka pszenna, chleb staropolski (mąka pszenna, mąka żytnia,) 50g masło 82%ekstra z mleka pasta z makreli(ryba) z majonezem25g (jaja, gorczyca) i szczypiorkiem 10g,rzodkiewka 20g winogrona 100g	Bułka pszenna z serem żółtym (mąka pszenna ,mleko, sól)50g masło 82% z mleka przysmak z indyka 20g (mięso z indyka 81% śladowe ilości gluten pszenny, seler gorczyca, soja) ogórek kiszony 20g,pomidor 20g sok multiwitamina 100% 200ml baton zbożowy 23g(mąka pszenkakukurydziana,ryżowa,ow sianamleko,serwata mleka,może zawieraćorzeszkiarachidowe,orze	Naleśniki z twarogiem półtłustym produkcji własnej 3szt (350g) z mussem truskawkowym 50g (mąka pszenna, jaja, mleko, sól, cukier , olej rzepakowy, twaróg, truskawki, jogurt naturalny) chipsy z marchwi świeżej 30g rzodkwi białej 30g woda z miętą i cytryną i pomarańczą 200g brzoskwinia 100g
11.07.2025 Piątek	Kakao 10-12% na mleku2% (mleko, kakao,cukier) chleb pszenny , chleb żytni 50g(mąka pszenna, mąka żytnia,) masło 82% z mleka jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, masło, olej rzepakowy) 50g jabłko150g pomidor 20g,ogórek kiszony 20g	Bułka drożdżowa jagodzianka 60g (mąka pszenna, jaja, drożdże cukier, sól, jagody) Woda źródlana 500ml jogurt truskawkowy 140g (mleko, śmietanka, żywe kultury bakterii jogurtowych, truskawki 11%owoców)	Nuggetsy z dorsza (mąka pszenna, mąka kukurydziana jaja, ryba , bułka tarta, pieprz cytrynowy, sól, olej rzepakowy) smażone 150g ziemniaki pieczone z przyprawami 200g (ziemniaki, sól, przyprawy) mini marchewki, kalafior i brokuły fasolka szparagowa z masłem 150g śliwka 100g,sok naturalny 100% jabłkowy 200ml

Ilość soli dodanej do potraw 1,3g/osobę/dzień. Ilość cukru dodanego do potraw 5g/osobę/dzień na 250ml kompotu .Tłuszcz stosowany do smażenia olej rzepakowy ,do sałatek olej z oliwek Oświadczam potrawy przygotowywane są wyłącznie z naturalnych składników bez użycia konserwantów. Szczegółowy wykaz składników produktów i dań oraz wykaz alergenów dostępny u intendenta