Szkoła Krępsko

Plan tygodnia 09-13.11/2026

Szkoła Aktywnego Wypoczynku Frajda
Czarnocin 2
72-112 Stepnica
tel. 914188381

Poniedziałek 2026-11-09

Zupa

Zupa bulion z fasolką szparagową **(7, 9)**
Składniki: woda; noga (udo) kurczaka; marchew; fasola szparagowa żółta; ziemniaki; kalafior, mrożony; śmietanka kremowa, 30% tłuszczu; groszek zielony; seler naciowy; por; koper ogrodowy; pietruszka, liście; sól biała; ziele angielskie całe; pieprz czarny; liść laurowy

II Danie

Zapiekanka ziemniaczana **(7)**
Składniki: ziemniaki; pieczarka biała; szynka wieprzowa, gotowana; cebula; ser, gouda tłusty; mleko spożywcze, 2% tłuszczu; olej rzepakowy uniwersalny; majeranek suszony; pieprz czarny; sól biała

woda; jabłko;

E: 590.8,

Wtorek 2026-11-10

Zupa

Zupa bulion z zacierką **(1, 3, 6, 9)**
Składniki: woda; mąka pszenna, typ 500; jaja kurze całe; marchew; cebula; seler korzeniowy; por; pietruszka, korzeń; pietruszka, liście; sos sojowy z soi i przenicy (shoyu), o obniżonej zawartości sodu; olej rzepakowy uniwersalny; koper ogrodowy; sól biała; lubczyk ogrodowy; ziele angielskie całe; liść

II Danie

Filet drobiowy panierowany w płatkach kukurydzianych z ziemniakami, brokuł **(3)**
Składniki: ziemniaki; brokuły; mięso z piersi kurczaka, bez skóry; jaja kurze całe; płatki kukurydziane; olej rzepakowy uniwersalny; koper ogrodowy; pieprz czarny; sól biała

woda; jabłko;

E: 753.1,

Środa 2026-11-11

E: 0.0,

Czwartek 2026-11-12

Zupa

Zupa z kapusty słodkiej z kaszą **(9)**
Składniki: woda; ziemniaki; kapusta biała; pietruszka, korzeń; marchew; seler korzeniowy; olej rzepakowy uniwersalny; czosnek; majeranek suszony; koper ogrodowy

II Danie

Makaron z twraogiem i jogurtem **(1, 7)**
Składniki: makaron świderki, gotowany (Lubella); ser twarogowy półtłusty; jogurt naturalny, 2% tłuszczu

woda; jabłko;

E: 527.5,

Piątek 2026-11-13

Zupa

Zupa pomidorowa z ryżem **(7, 9)**
Składniki: pulpa pomidorowa (rozgniecione pomidory, z pestkami), w puszce; bulion drobiowy; ryż biały, parboiled, długoziarnisty, gotowany; koncentrat pomidorowy, 30%; śmietana, 12% tłuszczu; oregano suszone; pieprz czarny; sól biała

II Danie

Kotlet rybny mielony,ryżem i surówka z kapusty kiszonej **(1, 3, 4)**
Składniki: ryż biały, parboiled, długoziarnisty, gotowany; kapusta kiszona; miruna, świeża; jaja kurze całe; cebula; olej rzepakowy uniwersalny; bułka tarta; koper ogrodowy; pietruszka, liście; sól biała; pieprz czarny

woda; jabłko;

E: 667.4,

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9 - seler i produkty pochodne