

Jadłospis szkoła podstawowa

📅 02.12.2024 **Poniedziałek**

Kotlet schabowy

Składniki: 90 g wieprzowina schab surowy bez kości, 12 g bułka tarta (**pszenica**), 8 g olej rzepakowy, 8 g **jaja** kurze całe
Bułka tarta (**pszenica**): mąka **pszenna**, sól, drożdże

Ziemniaki gotowane z masłem

Składniki: 220 g ziemniaki, 2 g masło ekstra (**mleko**), 0 g sól biała

Brokuły gotowane

Składniki: 100 g brokuły

Sok jabłkowy 100% 200 ml

Jogurt polski na deser (mleko**)** 125 g

Składniki: **mleko**, brzoskwinie, cukier, marakuja-sok 1%, **mleko** w proszku odtłuszczone, skrobia, stabilizator, pektyny, aromat, barwniki, karoteny, żywe kultury bakterii jogurtowych.

Energia: 614 kcal

📅 03.12.2024 **Wtorek**

Udko z kurczaka duszone w sosie pieczarkowo- pietruszkowym

Składniki: 100 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 g pieczarki świeże, 10 g cebula, 8 g olej rzepakowy, 3 g natka pietruszki

Ziemniaki gotowane z masłem

Składniki: 268 g ziemniaki, 1 g masło ekstra (**mleko**), 0 g sól biała

Surówka z marchewki i jabłka z rodzynkami

Składniki: 80 g jabłko, 48 g marchew, 10 g rodzynki, suszone, 4 g olej rzepakowy, 1 g cytryna

Sok marchwiowy 100% 200 ml

Wafle ryżowe 20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 668 kcal

📅 04.12.2024 **Środa**

Zupa jarzynowa z ziemniakami z miesem drobiowym

Składniki: 200 ml woda, 130 g ziemniaki, 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 40 g marchew, 30 g brokuły, 20 g pietruszka, korzeń, 12 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 9 g koperek, 8 g kurczak, tuszka, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Bułki sojowe 70 ml

Składniki: mąka **pszenna**, prażona mąka **żytnia**, łamane ziarno **soi**, siemię lniane, łamane ziarno **pszenicy**, otręby **pszenne**, przyprawy, sól, woda, drożdże.

Masło ekstra (mleko**)** 10 g

Gruszka 150 g

Woda z cytryną

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Energia: 592 kcal

📅 05.12.2024 **Czwartek**

Gulasz jarzynowy z wieprzowiną

Składniki: 65 g wieprzowina łopatka, 29 g kapusta biała, 25 g marchew, 15 g fasolka szparagowa, mrożona, 12 g **seler** korzeniowy, 12 g pietruszka, korzeń, 10 g olej rzepakowy, 7 g koncentrat pomidorowy, 30%, 6 g cebula, 1 g mąka **pszenna**, typ 450

Kasza gryczana 52 g

Ogórek kiszony 50 g

Sok marchwiowy 100% 300 ml

Jabłko 150 g

Energia: 603 kcal

📅 06.12.2024 Piątek

Kotlet mielony z dorsza

Składniki: 70 g **dorsz** świeży (**ryba**), 10 g olej rzepakowy, 8 g **jaja** kurze całe, 6 g cebula, 6 g bułka tarta (**pszenica**), 5 ml bułki **pszenne** zwykłe
Bułki **pszenne** zwykłe: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier
Bułka tarta (**pszenica**): mąka **pszenna**, sól, drożdże

Ziemniaki gotowane z masłem

Składniki: 268 g ziemniaki, 1 g masło ekstra (**mleko**), 0 g sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: 90 g kapusta kiszona, 55 g marchew, 20 g cebula, 7 g olej rzepakowy
Kapusta kiszona: kapusta biała, marchew, sól

Sok jabłkowy 100% 300 ml

Wafle ryżowe 20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 664 kcal

Alergeny zostały wyróżnione na jadalospisie poprzez **podkreślenie**.