

Jadłospis Szkoła podstawowa:

📅 03.03.2025 **Poniedziałek**

Rosół drobiowo- wołowy z makaronem

Składniki: 200 ml woda, 130 g kurczak, tuszka, 25 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny(mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 15 g wołowina szponder, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 2 g sól biała, 0.05 g liść lauowy, 0.03 g ziele angielskie, 0.01 g pieprz

Bułka paryska z masłem

Składniki: 50 g bułka paryska (angielka)(mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), 10 g masło ekstra (z **mleka**)

Sok marchwiowy 100% 300 ml

Energia: 622 kcal

📅 04.03.2025 **Wtorek**

Gyros z kurczaka z sosem jogurtowym

Składniki: 90 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 15 g cebula, 15 g olej rzepakowy, 5 g keczup(pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), 5 g majonez(olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 0 g czosnek

Ryż biały, gotowany 60 g

Brokuły, gotowane w wodzie 100 g

Sól biała 2 g

Sok wielowarzywny 100% 200 ml

Banan 220 g

Energia: 591 kcal

📅 05.03.2025 **Środa**

Makaron **pszenny** bezjajeczny 65 g

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Wieprzowina łopatką 90 g

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 20 g

Składniki: marchew, **seler**, pietruszka, por

Olej rzepakowy 10 g

Sos do spaghetti(**seler**) 50 g

Składniki: pomidory, cebula, cukier,przecier jabłkowy, skrobia modyfikowa kukurydziana, olej rzepakowy, sol, regulator kwasowości-kwas cytrynowy, ziola w tym oreganoi(0,15%), przyprawy w tym pieprz czarny, ekstrakty przypraw.

Sól biała 2 g

Sok marchwiowy 100% 200 ml

Orzechy nerkowca 10 g

Energia: 645 kcal

📅 06.03.2025 **Czwartek**

Zupa grochowa z ziemniakami, bułka pszenna, pomarańcza (obiad jednodaniowy)

Składniki: 200 ml woda, 100 g pomarańcza, 60 g bułki **pszenne** zwykłe(mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 48 g ziemniaki, 32 g groch, nasiona suche, 30 g boczek wędzony bez kości, 25 g kiełbasa śląska, 24 g cebula, 20 g marchew, 16 g olej rzepakowy, 10 g pietruszka, korzeń, 2 g czosnek, 1 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek, 0 g cząber suszony

Marchew 50 g

Woda 200 ml

Energia: 630 kcal

📅 07.03.2025 Piątek

Paluszki rybne smażone

Składniki: 120 g paluszki rybne mrożone(pszenica, ryba), 10 g olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane z masłem

Składniki: 220 g ziemniaki, 1 g sól biała, 1 g masło ekstra (z mleka)

Surówka z pora, marchewki i jabłka

Składniki: 75 g jabłko, 50 g por, 30 g marchew, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Sok pomarańczowy 100% 200 ml

Wafle ryżowe 10 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 647 kcal

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