

Jadłospis Szkoła podstawowa

📅 07.01.2025 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

📅 08.01.2025 Środa

Zupa ogórkowa z ziemniakami

Składniki: 200 g ziemniaki, 25 g ogórek kiszony, 15 g marchew, 12 g Śmietana 18% (mleko), 7 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g seler korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 3 g wieprzowina żeberka, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Klopsy wieprzowe mielone, w sosie własnym

Składniki: 70 g wieprzowina łopatka, 10 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 5 g jaja kurze całe, 5 g bułki pszenne zwykłe, 5 g mąka pszenna, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Bułki pszenne zwykłe: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier

Bułki sojowe 70 g

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

Gruszka 150 g

Woda z cytryną

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Energia: 698 kcal

📅 09.01.2025 Czwartek

Kurczak w sosie słodko- kwaśnym z ryżem

Składniki: 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 50 g ryż biały, 30 g ananas, plastry w syropie, 20 g przecier pomidorowy, 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy
Ananas, plastry w syropie: ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy

Sok marchwiowy 100% 300 ml

Orzechy włoskie 20 g

Jabłko 150 g

Energia: 637 kcal

📅 10.01.2025 Piątek

Dorsz pieczony

Składniki: 100 g dorsz świeży, filety bez skóry (ryba), 10 g olej rzepakowy, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz

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: 643 kcal

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