

Jadłospis szkoła podstawowa

📅 07.10.2024 **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 g

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

📅 08.10.2024 **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 g

Wafle ryżowe 20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 668 kcal

📅 09.10.2024 **Środa**

Zupa jarzynowa z ziemniakami z miesem drobiowym

Składniki: 200 g 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 lauowy, 0 g ziele angielskie

Bułki sojowe 70 g

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 g woda, 5 g cytryna

Energia: 592 kcal

📅 10.10.2024 **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 g

Orzechy włoskie 20 g

Jabłko 150 g

Energia: 637 kcal

📅 11.10.2024 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 g

Wafle ryżowe 20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 643 kcal

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