

Jadłospis szkoła podstawowa

📅 09.09.2024 **Poniedziałek**

Rosół drobiowo- wołowy z makaronem

Składniki: 200 g woda, 160 g kurczak, tuszka, 25 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 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 laurowy, 0.03 g ziele angielskie, 0.01 g pieprz

Makaron **pszenny** bezjajeczny : mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Bułka paryska z masłem

Składniki: 50 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 5 g masło ekstra (**mleko**)

Bułka paryska (angielka) (**pszenica**) : mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier

Sok marchwiowy 100% 300 g

Energia: 619 kcal

📅 10.09.2024 **Wtorek**

Gyros z kurczaka z sosem jogurtowym

Składniki: 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 40 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 15 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 5 g keczup, 5 g majonez (**jajka**, **gorczyca**), 0 g czosnek

Keczup : pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne

Majonez (**jajka**, **gorczyca**) : olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)

Brokuły, gotowane w wodzie 100 g

Sól biała 2 g

Ryż biały, gotowany 50 g

Sok wielowarzywny 100% 250 g

Banan 200 g

Wafle ryżowe 20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 628 kcal

📅 11.09.2024 **Środa**

Makaron pszenny bezjajeczny 75 g

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Wieprzowina łopatką 100 g

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler**)** 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% 300 g

Energia: 687 kcal

📅 12.09.2024 **Czwartek**

Zupa grochowa z ziemniakami, bułka pszenna, sok pomarańczowy 100% (obiad jednodaniowy)

Składniki: 200 g woda, 150 g sok pomarańczowy 100%, 70 g bułki **pszenne** zwykłe, 48 g ziemniaki, 32 g groch, nasiona suche, 30 g kiełbasa śląska, 25 g marchew, 24 g cebula, 20 g boczek wędzony bez kości, 16 g olej rzepakowy, 10 g pietruszka, korzeń, 2 g czosnek, 1 g sól biała, 0.05 g liść laurowy, 0.05 g majeranek, 0.03 g ziele angielskie, 0.01 g pieprz, 0 g cząber suszony

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

Marchew 50 g

Woda 200 g

Energia: 673 kcal

📅 13.09.2024 Piątek

Paluszki rybne smażone

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

Paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**) : filety z **ryb** białych (65%) (A - **mintaj**, D - morszczuk; panierka sypka (15%) (mąka **pszenna**, drożdże, sól, papryka mielona, kurkuma), woda, olej słonecznikowy, mąka **pszenna**, sól

Ziemniaki gotowane z masłem

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

Surówka z pora, marchewki i jabłka

Składniki: 75 g jabłko, 50 g por, 30 g marchew, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 100% 200 g

Wafle ryżowe 20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 714 kcal

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