

Jadłospis szkoła podstawowa 2

📅 09.12.2024 **Poniedziałek**

Pieczeń wieprzowa w sosie pieczarkowym

Składniki: 100 g wieprzowina szynka surowa, 40 g pieczarki świeże, 20 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Kasza bulgur (pszenica) 40 g

Mizeria ze śmietaną

Składniki: 100 g ogórek, 17 g Śmietana 18% (**mleko**), 2 g koperek, 0 g cytryna

Kompot owocowy

Składniki: 180 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 10 g cukier

Babka drożdżowa (pszenica, żyto, jajka, mleko) 50 g

Energia: 613 kcal

📅 10.12.2024 **Wtorek**

Kotlet z kurczaka w panierce

Składniki: 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g olej rzepakowy, 10 g **jaja** kurze całe, 10 g bułka tarta (**pszenica**)

Bułka tarta (**pszenica**): mąka **pszenna**, sól, drożdże

Ziemniaki gotowane

Składniki: 200 g ziemniaki, 0 g sól biała

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony 100 g

Składniki: kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony

Sok marchwiowy 100% 300 ml

Jabłko 180 g

Energia: 705 kcal

📅 11.12.2024 **Środa**

Żurek z jajkiem na białej kielbasie

Składniki: 200 ml woda, 100 g ziemniaki, 50 g kielbasa biała parzona, 50 g **jaja** kurze całe, 15 g marchew, 10 g zakwas na żurek (**żyto**), 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g natka pietruszki, 5 g czosnek, 4 g por, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Zakwas na żurek (**żyto**): woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego

Woda z cytryną

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Pomarańcza 150 g

Bułki sojowe 80 ml

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

Marchew 50 g

Energia: 598 kcal

📅 12.12.2024 **Czwartek**

Fasolka po bretońsku, bułka pszenna (obiad jednodaniowy)

Składniki: 65 g pomidory w puszcze całe, 55 g fasola biała, nasiona suche, 50 ml bułki **pszenne** wrocławskie, 40 g boczek wędzony bez kości, 40 g kielbasa toruńska, 30 g cebula, 8 g koncentrat pomidorowy, 30%, 1 g czosnek

Bułki **pszenne** wrocławskie: mąka **pszenna**, woda, **mleko**, drożdże, sól, cukier olej

Sok jabłkowy 100% 200 ml

Marchew 43 g

Energia: 635 kcal

📅 13.12.2024 Piątek

Filet z pstrąga pieczony

Składniki: 100 g **pstrąg** tęczowy świeży (**ryba**), 10 g bułka tarta (**pszenica**), 10 g **jaja** kurze całe, 10 g olej rzepakowy

Bułka tarta (**pszenica**): mąka **pszenna**, sól, drożdże

Surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym

Składniki: 100 g kapusta biała, 20 g marchew, 20 g jabłko, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Ziemniaki gotowane z masłem

Składniki: 219 g ziemniaki, 1 g masło ekstra (**mleko**), 0 g sól biała

Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 100% 300 ml

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko**)** 150 g

Energia: 662 kcal

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