

Jadłospis Szkoła podstawowa:

📅 10.03.2025 **Poniedziałek**

Kotlet schabowy

Składniki: 90 g wieprzowina schab surowy bez kości, 12 g bułka tarta(mąka **pszenna**, sól, drożdże), 8 g olej rzepakowy, 8 g **jaja** kurze całe

Ziemniaki gotowane z masłem

Składniki: 230 g ziemniaki, 2 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

Brokuły gotowane

Składniki: 100 g brokuły

Sok jabłkowy 100% 200 ml

Orzechy nerkowca 15 g

Energia: 596 kcal

📅 11.03.2025 **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 (z **mleka**), 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 15 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 649 kcal

📅 12.03.2025 **Środa**

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym

Składniki: 200 ml woda, 100 g ziemniaki, 50 g ogórek kiszony, 15 g marchew, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 2 g sól biała, 1 g koperek, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść laurowy, 0.1 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(mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g mąka **pszenna**, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz

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 (z mleka) 5 g

Gruszka 120 g

Woda z cytryną

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Energia: 648 kcal

📅 13.03.2025 **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(ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 20 g przecier pomidorowy, 10 g cebula, 10 g olej rzepakowy

Sok marchwiowy 100% 200 ml

Orzechy włoskie 20 g

Jabłko 150 g

Energia: 635 kcal

📅 14.03.2025 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, 2 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: 90 g kapusta kiszona(kapusta biała, marchew, sól), 55 g marchew, 20 g cebula, 7 g olej rzepakowy

Sok jabłkowy 100% 300 ml

Wafle ryżowe 20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 651 kcal

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