

Jadłospis szkoła podstawowa

📅 16.09.2024 **Poniedziałek**

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, 2 g sól biała, 0.01 g pieprz, 0.01 g liść laurowy, 0.01 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 mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 5 g bułki **pszenne** zwykłe

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

Bułki kajzerki (pszenica) 50 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy 100% 200 g

Energia: 652 kcal

📅 17.09.2024 **Wtorek**

Kotlet schabowy

Składniki: 80 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

Składniki: 250 g ziemniaki, 0 g sól biała

Kapusta biała zasmażana z koperkiem

Składniki: 100 g kapusta biała, 5 g olej rzepakowy, 2 g koperek

Sok jabłkowy 100% 300 g

Energia: 593 kcal

📅 18.09.2024 **Środa**

Hamburger wieprzowy z surówką colesław

Składniki: 100 g bułka hamburgerowa z **sezamem**, 100 g wieprzowina łopatka, 13 g kapusta biała, 10 g cebula, 10 g **jaja** kurze całe, 10 g keczup, 8 g marchew, 6 g olej rzepakowy, 5 g majonez (**jajka**, **gorczyca**), 4 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 2 g czosnek, 1 g musztarda (**gorczyca**), 1 g koperek, 1 g cukier, 1 g sok ze świeżej cytryny

Bułka hamburgerowa z **sezamem** : mąkia **pszenna** tortowa, **mleko**, **jaja** kurze, masło, suche drożdże, sól, **sezam** jasny

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%)

Woda z cytryną

Składniki: 200 g woda, 5 g cytryna

Wafle ryżowe 25 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 647 kcal

📅 19.09.2024 **Czwartek**

Gulasz drobiowy

Składniki: 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 60 g woda, 30 g marchew, 16 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g olej rzepakowy, 10 g cebula, 10 g pietruszka, korzeń, 6 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie, 0.02 g sól biała, 0.01 g papryka słodka, 0.01 g pieprz

Kasza bulgur (pszenica) 60 g

Ogórek kiszony 50 g

Sok marchwiowy 100% 300 g

Energia: 607 kcal

📅 20.09.2024 Piątek

Dorsz smażony

Składniki: 110 g **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), 20 g olej rzepakowy, 10 g bułka tarta (**pszenica**), 10 g **jaja** kurze całe, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz
Bułka tarta (**pszenica**) : mąka **pszenna**, sól, drożdże

Ziemniaki gotowane

Składniki: 250 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy

Składniki: 85 g kapusta pekińska, 25 g papryka czerwona, 8 g kukurydza, mrożona, 8 g cebula, 2 g olej rzepakowy

Sok pomarańczowy 100% 200 g

Wafle ryżowe 20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 680 kcal

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