

Intendent pro		Jadłospis Szkoła podstawowa		Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie .	
 16.12.2024 Poniedziałek		 17.12.2024 Wtorek		 20.12.2024 Piątek	
Obiad		Obiad		Obiad	
Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem z filetem z kurczaka		Klopsy wieprzowe mielone, w sosie własnym		Zupa ziemniaczana	
Składniki: 200 ml woda, 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 25 g koncentrat pomidorowy, 30%, 20 g makaron pszenny bezjajeczny, 19 g marchew, 15 g Śmietana 18% (mleko), 7 g seler korzeniowy, 6 g pietruszka, korzeń, 6 g por, 2 g sól biała, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść laurowy, 0.07 g ziele angielskie		Składniki: 90 g wieprzowina łopatką, 10 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 5 g jaja kurze całe, 5 g bułki pszenne zwykłe, 5 g mąka pszenna , typ 450, 1 g sól biała, 0.1 g pieprz		Składniki: 300 ml woda, 110 g ziemniaki, 40 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 12 g Śmietana 18% (mleko), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 6 g por, 4 g natka pietruszki, 2 g sól biała, 0.01 g pieprz, 0.01 g liść laurowy, 0.01 g ziele angielskie	
Makaron pszenny bezjajeczny: mąka z pszenicy zwyczajnej		Bułki pszenne zwykłe: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier		Sok marchwiowy 100% 300 ml	
Bułka paryska z masłem		Ziemniaki gotowane		Bułka grahamka z masłem	
Składniki: 50 g bułka paryska (angielka) (pszenica), 3 g masło ekstra (mleko)		Składniki: 250 g ziemniaki, 1 g sól biała		Składniki: 50 g bułki pszenne grahamki, 5 g masło ekstra (mleko)	
Bułka paryska (angielka) (pszenica): mąka pszenna , mleko i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier		Mizeria ze śmietaną		Bułki pszenne grahamki: mąka pełnoziarnista, mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier	
Sok marchwiowy 100% 300 ml		Sok jabłkowy 100% 300 ml		Jabłko 200 g	
Orzechy włoskie 20 g		Woda z cytryną		Orzechy nerkowca 15 g	
Energia: 600 kcal		Energia: 587 kcal		Energia: 626 kcal	
		Energia: 583 kcal			
		Środa			
		Obiad			
		Zupa fasolowa z ziemniakami z kielbasą śląską			
		Składniki: 200 ml woda, 84 g ziemniaki, 80 g kielbasa śląska, 20 g fasola biała, nasiona suche, 15 g marchew, 8 g boczek wędzony bez kości, 6 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g seler korzeniowy, 5 g por, 4 g natka pietruszki, 4 g Żeberka wieprzowe wędzone, 2 g sól biała, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie			
		Bułka grahamka z masłem			
		Składniki: 60 g bułki pszenne grahamki, 10 g masło ekstra (mleko)			
		Bułki pszenne grahamki: mąka pełnoziarnista, mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier			
		Woda z cytryną			
		Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna			
		Wafle ryżowe 25 g			
		Składniki: ryż brązowy, sól			
		Energia: 628 kcal			
		18.12.2024			
		Czwartek			
		Obiad			
		Pieczeń z indyka w czosnku i ziołach			
		Składniki: 100 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 6 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 1 g przyprawa ziołowa			
		Sól biała 2 g			
		Kasza kuskus (pszenica) 50 g			
		Surówka z białej kapusty, ogórka i rzodkiewki skropiona olejem			
		Składniki: 50 g kapusta biała, 42 g ogórek, 21 g rzodkiewka, 4 g olej rzepakowy			
		Kompot owocowy			
		Składniki: 180 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 5 g cukier			
		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.			
		Chrupki kukurydziane 15 g			
		Składniki: mąka kukurydziana, woda			
		Energia: 583 kcal			
		19.12.2024			
		Dzień wolny			
		Dzień wolny			