

Jadłospis Szkoła podstawowa:

📅 23.04.2025 Środa

Zupa ogórkowa z ziemniakami

Składniki: 200 g ziemniaki, 25 g ogórek kiszony, 15 g marchew, 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 7 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 3 g wieprzowina żeberka, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 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 50 g

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

Gruszka 150 g

Woda z cytryną

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Energia: 635 kcal

📅 24.04.2025 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 (ananas, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 20 g przecier pomidorowy, 11 g olej rzepakowy, 10 g cebula

Sok marchwiowy 100% 300 ml

Orzechy włoskie 20 g

Energia: 632 kcal

📅 25.04.2025 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**.