

Jadłospis Szkoła podstawowa:

📅 28.04.2025 **Poniedziałek**

Gulasz wieprzowy

Składniki: 80 g wieprzowina łopatką, 15 g marchew, 15 g cebula, 8 g olej rzepakowy, 5 g mąka **pszenna**, typ 450

Kasza gryczana 50 g

Masło ekstra (z mleka) 3 g

Ogórek kiszony 70 g

Salata lodowa z jogurtem naturalnym z koperkiem

Składniki: 50 g sałata, 5 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 1 g koperek

Wafle ryżowe 35 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Banan 150 g

Woda 200 ml

Energia: 656 kcal

📅 29.04.2025 **Wtorek**

Zupa jarzynowa z ziemniakami z miesem drobiowym

Składniki: 200 ml woda, 130 g ziemniaki, 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 40 g marchew, 30 g brokuły, 20 g pietruszka, korzeń, 12 g śmietana 18%(z **mleka**), 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 9 g koperek, 8 g kurczak, tuszka, 2 g sól biała, 0.1 g pieprz, 0.05 g liść laurowy, 0.05 g ziele angielskie

Bułka paryska z masłem

Składniki: 40 g bułka paryska (angielka)(mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), 10 g masło ekstra (z **mleka**)

Sok marchwiowy 100% 300 ml

Orzechy nerkowca 15 g

Energia: 633 kcal

📅 30.04.2025 **Środa**

Filet z kurczaka panierowany

Składniki: 90 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g bułka tarta(mąka **pszenna**, sól, drożdże), 10 g olej rzepakowy, 9 g **jaja** kurze całe

Ziemniaki gotowane z masłem

Składniki: 220 g ziemniaki, 2 g sól biała, 1 g masło ekstra (z **mleka**)

Kapusta biała zasmażana z koperkiem

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

Sok jabłkowy 100% 200 ml

Jogurt polski na deser 125 g

Składniki: **mleko**, brzoskwinie, cukier, marakuja-sok 1%, **mleko** w proszku odtłuszczone, skrobia, stabilizator, pektyny, aromat, barwniki, karoteny, żywe kultury bakterii jogurtowych.

Energia: 642 kcal

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