

Jadłospis szkoła podstawowa

📅 30.09.2024 **Poniedziałek**

Bitki z łopatki wieprzowej w sosie własnym

Składniki: 120 g wieprzowina łopatka, 60 g woda, 12 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 6 g mąka **pszenna**, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki gotowane

Składniki: 250 g ziemniaki, 0 g sól biała

Ogórek kiszony 100 g

Sok jabłkowy 100% 300 g

Wafle ryżowe 20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 657 kcal

📅 01.10.2024 **Wtorek**

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym

Składniki: 200 g woda, 100 g brokuły, 75 g ziemniaki, 15 g marchew, 15 g Śmietana 18% (**mleko**), 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 2 g koperek, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 70 g

Bułka grahamka z masłem

Składniki: 60 g bułki **pszenne** grahamki, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Bułki **pszenne** grahamki : mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Sok marchwiowy 100% 250 g

Orzechy włoskie 25 g

Energia: 598 kcal

📅 02.10.2024 **Środa**

Filet z kurczaka panierowany

Składniki: 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 15 g bułka tarta (**pszenica**), 10 g olej rzepakowy, 9 g **jaja** kurze całe

Bułka tarta (**pszenica**) : mąka **pszenna**, sól, drożdże

Ziemniaki gotowane z masłem

Składniki: 268 g ziemniaki, 1 g masło ekstra (**mleko**), 0 g sól biała

Surówka z białej kapusty Colesław

Składniki: 70 g kapusta biała, 15 g marchew, 7 g majonez (**jajka**, **gorczyca**), 2 g koperek

Majonez (**jajka**, **gorczyca**) : olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)

Sok pomarańczowy 100% 250 g

Energia: 615 kcal

📅 03.10.2024 **Czwartek**

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem

Składniki: 200 g woda, 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 25 g koncentrat pomidorowy, 30%, 20 g ryż biały, 15 g marchew, 15 g Śmietana 18% (**mleko**), 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 2 g natka pietruszki, 0.2 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

Śliwki bez pestek, suszone 30 g

Wafle ryżowe 20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 604 kcal

📅 04.10.2024 Piątek

Paluszki rybne mrożone (pszenica, ryba) 120 g

Składniki: filety z **ryb** białych (65%) (a - **mintaj**, d - morszczuk; panierka sypka (15%) (mąka **pszenna**, drożdże, sól, papryka mielona, kurkuma), woda, olej słonecznikowy, mąka **pszenna**, sól

Olej rzepakowy 12 g

Ziemniaki gotowane

Składniki: 250 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i pora

Składniki: 80 g kapusta kiszona, 40 g marchew, 10 g por, 1 g olej rzepakowy

Kapusta kiszona : kapusta biała, marchew, sól

Sok marchwiowo-jabłkowy 100% 200 g

Chrupki kukurydziane 15 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia: 682 kcal

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