

Jadłospis Publiczna Szkoła Podstawowa w GROBLACH

📅 22.04.2024 **Poniedziałek****Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem** 250 mlSkładniki: 200 g woda, 30 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 20 g porcja rosółowa, 15 g Śmietana 18% (**mleko**), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskieMakaron pszenny bezjajeczny : mąka z **pszenicy** zwyczajnej**Chleb pszenno-żytni** 40 g

Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Pomidory w puszcze krojone 10 g**Mąka pszenna, typ 450** 6 g**Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)** 150 g**Masło ekstra (mleko)** 4 g**Jabłko** 100 g**Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)** 100 g

Składniki: marchew, seler, pietruszka, por

Energia: 499 kcal

Białko: 17.2 g

Tłuszcze: 13.7 g

Węglowodany: 80.1 g

📅 23.04.2024 **Wtorek****Filet z kurczaka panierowany** 110 gSkładniki: 90 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g bułka tarta (**pszenica**), 10 g olej rzepakowy, 2 g **jaja** kurze całeBułka tarta : mąka **pszenna**, sól, drożdże**Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki** 100 g

Składniki: 100 g kapusta kiszona, 100 g marchew, 3 g natka pietruszki, 3 g olej rzepakowy, 0 g cukier

Kapusta kiszona : kapusta biała, marchew, sól

Woda 200 g**Jabłko** 120 g**Mąka pszenna, typ 450** 50 g

Energia: 498 kcal

Białko: 27.4 g

Tłuszcze: 15.3 g

Węglowodany: 62.9 g

📅 24.04.2024 **Środa****Kawa zbożowa na mleku** 200 mlSkładniki: 194 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)**Ryż z truskawkami** 300 gSkładniki: 80 g **mleko** krowie, 3,5% tłuszczu, 77 g ryż biały, 70 g truskawki, 30 g Śmietana 18% (**mleko**), 6 g cukier**Rzodkiewka** 75 g

Energia: 551 kcal

Białko: 13.7 g

Tłuszcze: 20.9 g

Węglowodany: 88.7 g

📅 25.04.2024 **Czwartek****Schab pieczony** 100 g

Składniki: 100 g wieprzowina schab surowy bez kości

Ziemniaki gotowane 175 g

Składniki: 250 g ziemniaki, 0 g sól biała

Masło ekstra (mleko) 8 g**Sos własny** 60 gSkładniki: 17 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 7 g mąka **pszenna**, typ 450Włoszczyzna krojona w paski, mrożona : marchew, **seler**, pietruszka, por**Surówka z kapusty czerwonej, jabłkiem i rodzynkami** 120 g

Składniki: 60 g jabłko, 50 g kapusta czerwona, 15 g rodzynki, suszone, 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 0 g cytryna

Herbata czarna 200 ml

Składniki: 200 g woda, 3 g cukier, 1 g herbata czarna

Energia: 531 kcal

Białko: 27.4 g

Tłuszcze: 17.8 g

Węglowodany: 66.3 g

📅 26.04.2024 Piątek

Filet z dorsza w panierce z otrębów 110 g

Składniki: 80 g **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), 13 g **jaja** kurze całe, 10 g bułka tarta (**pszenica**), 10 g olej rzepakowy, 5 g otręby **pszenne**, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Bułka tarta : mąka **pszenna**, sól, drożdże

Kasza kuskus (pszenica) 70 g

Woda 200 g

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy 100 g

Składniki: 85 g kapusta pekińska, 25 g papryka czerwona, 8 g kukurydza, mrożona, 8 g cebula, 4 g olej rzepakowy

Energia: 526 kcal	Białko: 26.6 g	Tłuszcze: 16.6 g	Węglowodany: 69.3 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

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