

Jadłospis Publiczna Szkoła Podstawowa w Groblach

📅 06.05.2024 **Poniedziałek****Zupa grochowa z ziemniakami** 250 mlSkładniki: 200 g woda, 50 g kiełbasa domowa, 40 g ziemniaki, 35 g groch, nasiona suche, 20 g marchew, 20 g porcja rosółowa, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seller** korzeniowy, 8 g boczek wędzony bez kości, 5 g por, 4 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść lauowy, 1 g ziele angielskie, 1 g majeranek, 1 g czosnek**Chleb pszenno-żytni** 65 g

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

Energia: 528 kcal

Białko: 25.5 g

Tłuszcze: 18.5 g

Węglowodany: 69.1 g

📅 07.05.2024 **Wtorek****Gulasz wieprzowy** 120 gSkładniki: 73 g wieprzowina szynka surowa, 15 g marchew, 15 g cebula, 10 g **seller** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 7 g olej rzepakowy, 5 g mąka **pszenna**, typ 450, 3 g papryka słodka, 2 g sól biała, 2 g pieprz, 2 g czosnek**Kasza jęczmienna, wiejska** 90 g**Sałatka szwedzka** 90 g

Składniki: 80 g ogórek kiszony, 13 g cebula, 5 g papryka czerwona, 3 g olej rzepakowy

Energia: 554 kcal

Białko: 27.4 g

Tłuszcze: 15.8 g

Węglowodany: 73.9 g

📅 08.05.2024 **Środa****Kotlet schabowy** 100 gSkładniki: 93 g wieprzowina schab surowy bez kości, 10 g olej rzepakowy, 10 g bułka tarta (**pszenica**), 10 g mąka **pszenna**, typ 450, 8 g **jaja** kurze całe, 8 g cytryna, 2 g czosnekBułka tarta : mąka **pszenna**, sól, drożdże**Ziemniaki gotowane** 160 g

Składniki: 180 g ziemniaki, 2 g sól biała

Masło ekstra (mleko) 6 g**Ćwikła z chrzanem** 85 g

Składniki: 120 g burak, 1 g chrzan

Herbata czarna 200 ml

Składniki: 200 g woda, 15 g cukier, 2 g cytryna, 1 g herbata czarna

Energia: 553 kcal

Białko: 27.3 g

Tłuszcze: 19.5 g

Węglowodany: 66.8 g

📅 09.05.2024 **Czwartek****Potrawka z kurczaka** 120 gSkładniki: 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 35 g pomidory w puszcze krojone, 12 g marchew, 6 g **seller** korzeniowy, 6 g pietruszka, korzeń, 5 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g czosnek, 1 g ziele angielskie, 1 g liść lauowy**Ryż biały** 88 g**Surówka z kapusty kiszonej z marchewką** 90 g

Składniki: 90 g kapusta kiszona, 55 g marchew, 20 g cebula, 7 g olej rzepakowy, 5 g jabłko, 5 g cukier, 1 g natka pietruszki

Kapusta kiszona : kapusta biała, marchew, sól

Woda 180 g

Energia: 579 kcal

Białko: 26.1 g

Tłuszcze: 13.7 g

Węglowodany: 88.7 g

📅 10.05.2024 **Piątek****Filet z miruny panierowany** 90 gSkładniki: 90 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 10 g **jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta (**pszenica**), 5 g olej rzepakowy, 3 g mąka **pszenna**, typ 450Bułka tarta : mąka **pszenna**, sól, drożdże**Kasza jaglana** 96 g**Surówka z białej kapusty, papryki i pomidorów** 100 g

Składniki: 40 g kapusta biała, 25 g pomidor, 7 g szczypiorek, 4 g olej rzepakowy, 2 g papryka czerwona, 1 g sól biała

Masło ekstra (mleko) 8 g**Woda** 180 g

Energia: 601 kcal

Białko: 26.7 g

Tłuszcze: 20.6 g

Węglowodany: 79.1 g

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