

## Jadłospis Szkoła 27-31.01.2025 krecik

### 📅 27.01.2025 Poniedziałek

#### Obiad

##### Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml

Składniki: woda , ziemniaki , marchew , boczek wędzony bez kości , pietruszka, korzeń **seler** korzeniowy , por , natka pietruszki , kurczak, tuszka , żeberka wieprzowe wędzone , fasola biała, nasiona suche , sól biała , pieprz , liść laurowy , ziele angielskie

##### Sos ziołowy z mielonym mięskiem z indyka i warzywami 140g

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry , brokuły , cebula , marchew , oliwa z oliwek , bazylii świeża

##### Makaron świderki 180g

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej)

##### Marchewka mini na parze 40g

Składniki: mini marchewki

##### Kompot jabłkowo- agrestowy 200ml

Składniki: woda , jabłko , agrest , cukier

Energia: 850 kcal Białko: 37 g Tłuszcz: 18.9 g

Węglowodany: 127.6 g

### 📅 28.01.2025 Wtorek

#### Obiad

##### Zupa szpinakowa z ziemniakami i koperkiem 350ml

Składniki: woda , ziemniaki , włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), szpinak, mrożony , cebula , koperek

##### Pulpety gotowane z piersi indyka w sosie pomidorowym 140g

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry , woda , bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), **jaja** kurze całe , pomidory w puszcze krojone , mąka **pszenna**, typ 450 , czosnek , sól biała , pieprz , papryka słodka , oregano suszone

##### Kasza bulgur 180g

Składniki: kasza bulgur (**pszenica**)

##### Surówka z kiszonego ogórka 80g

Składniki: ogórek kiszony , jabłko , olej rzepakowy

##### Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda , mieszanka owocowa, mrożona , cukier

Energia: 768 kcal Białko: 29.1 g Tłuszcz: 19.4 g

Węglowodany: 110.3 g

### 📅 29.01.2025 Środa

#### Obiad

##### Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350ml

Składniki: woda , ziemniaki , marchew , kalafior , brokuły, mrożone , fasolka szparagowa, mrożona , pietruszka, korzeń , por , **seler** korzeniowy , mięso z ud kurczaka, bez skóry , sól biała , pieprz , liść laurowy , ziele angielskie

##### Pampuchy z jogurtem naturalnym i sosem truskawkowym 300g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450 , jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, mrożone , **mleko** krowie, 2% tłuszczu , **jaja** kurze całe , masło ekstra (z **mleka**), żółtko **jaja** kurzego , cukier , cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), drożdże piekarskie, prasowane , sól biała , sok ze świeżej cytryny

##### Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda , mieszanka owocowa, mrożona , cukier

Energia: 844 kcal Białko: 25.4 g Tłuszcz: 26.6 g

Węglowodany: 118.9 g

### 📅 30.01.2025 Czwartek

#### Obiad

##### Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym i pestkami słonecznika 350ml

Składniki: woda , ziemniaki , kalafior , pietruszka, korzeń , groszek ptysiowy (**pszenica**), marchew , **seler** korzeniowy , por , sól biała , pieprz , liść laurowy , ziele angielskie , gałka muskatołowa , tymianek , słonecznik, nasiona

##### Filet drobiowy pieczony w ziołach 90g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry , przyprawa ziołowa , oliwa z oliwek

##### Ziemniaki z koperkiem 180g

Składniki: ziemniaki , koperek

##### Surówka z kapusty pekińskiej 80g

Składniki: kapusta pekińska , papryka czerwona , kukurydza, mrożona , olej rzepakowy

##### Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda , mieszanka owocowa, mrożona , cukier

Energia: 795 kcal Białko: 34.4 g Tłuszcz: 28.5 g

Węglowodany: 90.1 g

### 📅 31.01.2025 Piątek

#### Obiad

##### Zupa neapolitańska z makaronem 350ml

Składniki: woda , **mleko** krowie, 2% tłuszczu , makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), marchew , pietruszka, korzeń , **seler** korzeniowy , por , ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), udo z kurczaka , śmietana 12% (z **mleka**), koperek , sól biała , pieprz , liść laurowy , ziele angielskie

##### Paluszki rybne własnej roboty 90g

Składniki: **dorsz** świeży (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy

##### Ziemniaki z koperkiem 180g

Składniki: ziemniaki , koperek

##### Surówka z kiszonej kapusty 80g

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew , cebula , jabłko , olej rzepakowy

##### Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda , mieszanka owocowa, mrożona , cukier

Energia: 748 kcal Białko: 31.8 g Tłuszcz: 18.4 g

Węglowodany: 102.6 g

