

Jadłospis Szkoła 1dekadówka wiosna/lato

📅 08.09.2026 wtorek

Żurek z kielbaską 200 ml

Składniki: 150 ml woda, 34 g kielbasa biała parzona, 25 g ziemniaki, 13 g marchew, 8 g cebula, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 5 g zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 4 g śmietanka 30% (z **mleka**), 3 g chrzan tarty (korzeń chrzanu, cukier, cytryna, woda, olej rzepakowy, sól), 2 g czosnek, 1 g natka pietruszki, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Chleb pszenno-żytni 20 g

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

Mąka żytnia, typ 720 4 g

Naleśniki z twarogiem z polewą jogurtowo- brzoskwiniową 190 g

Składniki: 65 g brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 60 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 30 g mąka **pszenna**, typ 450, 25 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g olej rzepakowy, 4 g **jaja** kurze całe, 3 g cukier puder

Napój z pomarańczą 200 ml

Składniki: 170 ml woda, 16 g pomarańcza, 9 g sok cytrynowy 100%, 4 g miód pszczeli

Energia:	534 kcal	Białko:	24,2 g	Tłuszcz:	18,8 g	Węglowodany:	65 g
----------	----------	---------	--------	----------	--------	--------------	------

📅 09.09.2026 środa

Zupa fasolowa Wege 200 ml

Składniki: 120 ml woda, 41 g ziemniaki, 20 g fasola biała, nasiona suche, 13 g marchew, 9 g cebula, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g por, 5 g **seler** korzeniowy, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Duszony indyk w sosie własnym 150 g

Składniki: 80 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 30 ml woda, 8 g mąka **pszenna**, typ 450, 8 g śmietanka 30% (z **mleka**), 8 g mąka **orkiszowa (pszenica)**, 8 g olej rzepakowy, 8 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Ryż brązowy 33 g

Pomidor ze szczypiorkiem i sosem winegret 130 g

Składniki: 60 g pomidor, 2 g szczypiorek, 2 g oliwa, 1 g czarnuszka

Kompot z czerwonej porzeczki 200 ml

Składniki: 130 ml woda, 21 g porzeczki czerwone, 4 g cukier

Chleb pszenno-żytni 15 g

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

Energia:	530 kcal	Białko:	27,8 g	Tłuszcz:	14,9 g	Węglowodany:	65,3 g
----------	----------	---------	--------	----------	--------	--------------	--------

📅 10.09.2026 czwartek

Zupa neapolitańska z kaszą kuskus 200 ml

Składniki: 150 ml woda, 25 g kasza kuskus (**pszenica**), 13 g marchew, 10 g **seler** korzeniowy, 9 g passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), 9 g cebula, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g por, 1 g koperek, 0.5 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Chleb pszenno-żytni 10 g

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

Kotlet z soczewicy 80 g

Składniki: woda, soczewica: [100% soczewica], kasza **jęczmienna** : [kasza **jęczmienna** wiejska średnia],mielone siemię lniane , kasza manna, bułka tarta : [mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól], cebula, przyprawa curry, olej rzepakowy, sól, , błonnik **pszenny** bezglutenowy

Frytki ziemniaczane 80 g

Olej rzepakowy 13 g

Surówka z młodej kapusty z oliwą 80 g

Składniki: 58 g kapusta biała, 17 g ogórek, 4 g oliwa, 4 g cytryna, 2 g koperek, 2 g słonecznik, nasiona, 2 g miód pszczeli, 2 g musztarda (**gorczyca**)

Kompot wiśniowy 200 ml

Składniki: 160 ml woda, 40 g wiśnie bez pestek, mrożone, 4 g cukier

Arbuz 70 g

Energia:	608 kcal	Białko:	14,9 g	Tłuszcz:	24,7 g	Węglowodany:	74,8 g
----------	----------	---------	--------	----------	--------	--------------	--------

Rosół 250 g

Składniki: 150 ml woda, 25 g marchew, 17 g makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), 17 g udo z kurczaka, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g por, 15 g **seler** korzeniowy, 12 g skrzydło indyka, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 8 g cebula, 4 g kaczka, tuszka, 1 g natka pietruszki, 0.5 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Miruna w sosie śmietanowo- porowym 75 g

Składniki: 55 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 25 g śmietanka 30% (z **mleka**), 15 g por, 8 g olej rzepakowy, 8 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g mąka **pszenna**, typ 450

Puree ziemniaczane 100 g

Składniki: 120 g ziemniaki, 2 g masło ekstra (z **mleka**), 2 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Rzodkiewka 20 g

Sok jabłkowy 100% 200 ml

Energia:	540 kcal	Białko:	23,2 g	Tłuszcz:	23,6 g	Węglowodany:	56,3 g
----------	----------	---------	--------	----------	--------	--------------	--------

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