

JADŁOSPIS

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

IN Intendent

02.10.2023 Poniedziałek

I Śniadanie 325 kcal

Platki owsiane na mleku

Składniki: 200 g mleko krowie, 2% tłuszczu, 11 g płatki owsiane

Bulka z szynką wieprzową z sałatą i papryką

Składniki: 35 g bułki kajzerki (pszenica), 25 g papryka czerwona, 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 3 g masło ekstra (mleko), 3 g sałata

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: 200 g woda, 5 g miód pszczoły, 3 g cytryna, 1 g herbata czarna

Żurawina suszona 6 g

Obiad 559 kcal

Barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym

Składniki: 180 g woda, 35 g kielbasa biała parzona, 35 g ziemniaki, 20 g marchew, 12 g śmietana 18% (mleko), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 1 g pieprz, 1 g zieleni angielskiej, 1 liść laurowy, 0 g zakwas na żurek (cytryna), 0 g soli biała

Spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie warzywno-pomidorowym

Składniki: 70 g makaron pszenny bezglutenowy, 50 g wieprzowina łopatką, 25 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g cebula, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g ser gouda tusty (mleko), 1 g olej rzepakowy

Herbata owocowa, bez cukru

Składniki: 200 g woda, 1 g herbata owocowa

Jabłko zielone 35 g

03.10.2023 Wtorek

I Śniadanie 343 kcal

Bulka z masłem i konfiturą

truskawkową

Składniki: 35 g bułki paryska (angielska) (pszenica), 10 g konfitura truskawkowa 5 g masło ekstra (mleko)

Parówka z kurczaka 100% z

keczupem

Składniki: 40 g parówka z kurczaka 100%, 3 g keczup

Arbuz 40 g

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: 200 g mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa (żyto, jęczmień)

Herbata owocowa, bez cukru

Składniki: 200 g woda, 1 g herbata owocowa

Obiad 469 kcal

Zupa porowa z mięsem mielonym z indyka

Składniki: 60 g mięso z udźca indyka, bez skóry, 60 g ziemniaki, 53 g por, 30 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 10 g serek śmietankowy (mleko), 10 g śmietana 18% (mleko), 8 g seler korzeniowy, 1 g olej rzepakowy

Pampuchy z sosem jogurtowo-truskawkowym

Składniki: 70 g truskawki, mrożone, 50 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), 35 g mąka pszenna, typ 450, 18 g mleko krowie 2% tłuszczu, 10 g cukier, 6 g jajka kurze całe, 2 g Żółtko jajka kurzego, 1 g masło ekstra (mleko), 1 g drożdże piekarskie, prasowane, 0 g soli biała

Orzechy włoskie 6 g

Woda z cytryną i miętą

Składniki: 200 g woda, 8 g cytryna, 1 g mięta

Banan 50 g

04.10.2023 Środa

I Śniadanie 318 kcal

Kluski lane na mleku

Składniki: 200 g mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 9 g jajka kurze całe, 7 g mąka pszenna, typ 500

Kanapka z masłem i ogórkiem

Składniki: 30 g chleb żytni jasny, 15 g ogórek, 5 g masło ekstra (mleko)

Kielbasa żywiecka 14 g

Rzodkiewka 14 g

Ananas, plastry w syropie 15 g

Herbata z cytryną, bez cukru

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

Obiad 471 kcal

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym

Składniki: 190 g woda, 100 g zupa jarzynowa, mrożona, 50 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 12% (mleko), 2 g masło ekstra (mleko), 2 g zieleni angielskiej, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 0 g soli biała

Makaron penne z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym

Składniki: 70 g szpinak, mrożony, 40 g makaron pszenny bezglutenowy, 30 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g śmietana 18% (mleko), 5 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 1 g gałka muskatowa, 0 g ser mascarpone (mleko)

Kompot śliwkowy

Składniki: 135 g woda, 50 g śliwki, 4 g cukier

Surówka z ogórka kiszzonego

Składniki: 65 g ogórek kiszony, 6 g cebula, 2 g olej rzepakowy

Jabłko 26 g

05.10.2023 Czwartek

I Śniadanie 342 kcal

Pizza z szynką i serem mozzarella

Składniki: 40 g mąka pszenna, typ 450, 37 g szynka konserwowa, 15 g ser mozzarella (mleko), 12 g przecier pomidorowy, 10 g woda, 7 g drożdże piekarskie, prasowane, 2 g cukier, 2 g olej rzepakowy, 2 g przyprawa ziołowa, 1 g soli biała, 1 g czosnek

Mix bakali

Składniki: 10 g migdały, 10 g żurawina suszona

Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: 180 g woda, 1 g herbata miętowa

Obiad 467 kcal

Zupa pieczarkowa z ziemniakami

Składniki: 200 g woda, 50 g ziemniaki, 20 g pieczarki świeże, 20 g marchew, 15 g śmietana 18% (mleko), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g seler korzeniowy, 10 g udo z kurczaka, 4 g natka pietruszki, 0 g soli biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g zieleni angielskiej

Gulasz wołowy z kaszą gryczaną,

Składniki: 60 g papryka czerwona, 50 g wołowina polędwica, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), 30 g kasza gryczana, 10 g olej rzepakowy, 4 g mąka pszenna typ 500, z witaminami, 2 g natka pietruszki, 0 g ogórek kiszony

Buraczki duszone

Składniki: 50 g burak, 3 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 2 g mąka pszenna, typ 450, 1 g cytryna, 1 g pieprz, 0 g soli biała

Kompot owocowy

Składniki: 200 g woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 2 g cukier

śliwka 30 g

06.10.2023 Piątek

I Śniadanie 337 kcal

Kasza manna na mleku

Składniki: 200 g mleko krowie, 2% tłuszczu, 15 g kasza manna (pszenica)

Rodzynki, suszone 9 g

Bulka paryska z masłem

Składniki: 35 g bułki paryska (angielska) (pszenica), 3 g masło ekstra (mleko)

paprykarz łososiowy 15 g

Nektarynka 15 g

Ogórek kiszony 15 g

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: 200 g woda, 5 g miód pszczoły, 3 g cytryna, 1 g herbata czarna

Obiad 420 kcal

Zupa ogórkowa

Składniki: 200 g woda, 75 g ziemniaki, 40 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 12 g skrzydło indyka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g seler korzeniowy, 10 g śmietana 18% (mleko), 2 g kopersek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g zieleni angielskiej, 0 g soli biała

Paluszki rybane pieczone

Składniki: 75 g paluszki rybne mrożone

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: 150 g ziemniaki, 3 g kopersek

Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem greckim

Składniki: 68 g marchew, 40 g jabłko, 8 g jogurt grecki (mleko)

Orzechy włoskie 5 g

Mandarynki 30 g

Woda z pomarańczą

Składniki: 200 g woda, 5 g pomarańcza

ZESPÓŁ NAUCZELNICZYSTWA
im. Żołnierzy mjr. „Żenona”
SZKOŁA PODSTAWOWA
im. Stanisława Staszica
w Lesnej Podlaskiej
ul. Białka 25, 21-542 Leśna Podlaska
tel./fax (003) 945 00 10

DYREKTOR ZESPOŁU
mgr Matgorzata Adack