

JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH			gramatura / zapotrzebowanie energetyczne	
data	obiad 2 daniowy	alergeny	6-10 lat	11-16 lat
01.09.2025	Rozpoczęcie roku szkolengo 2025/2026			
02.09.2025				
03.09.2025	kapuśniak z kielbasą i ziemniakami	kapusta kiszona, kapusta biała, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, cebula, ziemniaki, kielbasa śląska– mięso wieprzowe, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, btonnik sojowy, przyprawy, gorczyca koncentrat pomidorowy,	300 ml	350 ml
	makaron z serem	makaron kokardki – mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jaja , sól, twaróg półtłusty, cukier, masło klarowane	150 g	170 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	500	700
04.09.2025	rosół z zacierką	kurczak, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jaja	300 ml	350
	gulasz wieprzowy	mięso wieprzowe, sól, pieprz, olej rzepakowy, mąka pszenna , śmietana	200 g	250 g
	kasza wiejska	kasza wiejska, sól	150 g	200 g
	Surówka z kapusty pekińskiej	Kapusta pekińska, sól, pieprz, sos włoski, oliwa	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	701	900
05.09.2025	zupa pieczarkowa z makaronem	porcja rosółowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, śmietana 30%, makaron mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jaja	300 ml	350
	jajko sadzone	jaja kurze, masło klarowane, sól,	130 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki, masło klarowane, sól	150 g	200 g
	fasolka szparagowa	fasolka szparagowa, bułka tarta, masło klarowane, sól	100 g	150 g
		kcal	699	879

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom

