

Jadłospis Publicznej Szkoły Podstawowej w Groblach 28-30,04,2025- szkoła

📅28.04.2025 **Poniedziałek**

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 300ml

Składniki: 180 ml woda, 69 g porcja rosółowa, 40 g marchew, 25 g śmietana 18% (z mleka), 20 g ryż biały, 18 g passata pomidorowa(przecier pomidorowy, sól), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 2 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 0 g sól biała **Bazylia suszona** 1 g **Masło ekstra** (z mleka) 6 g **Mąka pszenna, typ** 450 2 g

Chleb pszenny zwykły 65 g

Składniki: mąka pszenna, woda, suche drożdże, sól, cukier

Gruszka 150 g

📅29.04.2025 **Wtorek**

Obiad

Makaron penne z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym 250g

Składniki: 80 g makaron pszenny bezglutenowy(mąka z pszenicy zwykłej), 70 g szpinak, mrożony, 70 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 35 g śmietana 18% (z mleka), 14 g ser mascarpone(śmietanka pasteryzowana (z mleka), regulator kwasowości: kwas cytrynowy), 3 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 1 g gałka muskatowa **Masło ekstra** (z mleka) 7 g

Woda z cytryną 200ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Energia: 582 kcal Białko: 27.1 g

Tłuszcze: 23.6 g Węglowodany: 64 g

📅30.04.2025 **Środa**

Obiad

Spaghetti bolognese 250g

Składniki: 68 g wieprzowina szynka surowa, 66 g makaron pszenny bezglutenowy(mąka z pszenicy zwykłej), 25 g cebula, 15 g olej rzepakowy, 2 g koncentrat pomidorowy, 30%

Pomidory w puszcze całe 45 g **Zioła prowansalskie** 0 g

Bazylia suszona 0 g **er mozzarella** 4 g

Składniki: mleko pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna**Mąka pszenna, typ** 550 1 g

Woda 150 g

Jogurt wiśniowy, 1,5% tłuszczu (z mleka) 120 g

Energia: 562 kcal Białko: 27.4 g

Tłuszcze: 21.6 g Węglowodany: 63.1 g

Dzień wolny

Dzień wolny