

Jadłospis Publicznej Szkoły Podstawowej w Groblach 05-09.05.2025 - szkoła

05.05.2025 Poniedziałek

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami 300ml

Składniki: 200 ml woda, 84 g ziemniaki, 30 g marchew, 30 g pietruszka, korzeń, 25 g seler korzeniowy, 25 g groch, nasiona suche, 10 g boczek wędzony bez kości, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek, 0 g cząber suszony

Kiełbasa śląska 40 g Olej rzepakowy 11 g

Chleb pszenno-żytni 90 g

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

Energia: 582 kcal Białko: 23.7 g
Tłuszcze: 18.9 g Węglowodany: 75.8 g

06.05.2025 Wtorek

Obiad

Potrawka z kurczaka 150g

Składniki: 75 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 40 g papryka czerwona, mrożona, 15 g marchew, 5 g cebula, 4 g mąka pszenna, typ 450 Masło ekstra (z mleka) 8 g Śmietana 18% (z mleka) 17 g Olej rzepakowy 5 g

Ryz biały 70 g

Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym i koperkiem 110g

Składniki: 90 g kapusta pekińska, 35 g ogórek, 10 g śmietana 18% (z mleka), 4 g cytryna, 3 g majonez(olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)), 2 g koperek, 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Herbata owocowa 180ml

Składniki: 180 ml woda, 3 g cukier, 1 g herbata owocowa

Energia: 559 kcal Białko: 23.9 g
Tłuszcze: 20.2 g Węglowodany: 67.3 g

07.05.2025 Środa

Obiad

Żurek z jajkiem i kiełbasą, chleb 300ml

Składniki: 180 ml woda, 90 g chleb pszenny zwykły(mąka pszenna, woda, suche drożdże, sól, cukier), 30 g jaja kurze całe, 18 g zakwas na żurek(woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 5 g czosnek, 1 g mąka pszenna, typ 500, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Śmietana 18% (z mleka) 29 g Kiełbasa śląska 70 g
Ziemniaki 65 g Chrzan 8 g Olej rzepakowy 5 g

Energia: 545 kcal Białko: 24.5 g
Tłuszcze: 20.8 g Węglowodany: 65.1 g

08.05.2025 Czwartek

Obiad

Makaron świderki z serem 250g

Składniki: 90 g makaron pszenny bezglutenowy(mąka z pszenicy zwyczajnej), 68 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 12 g masło ekstra (z mleka), 6 g olej rzepakowy, 0 g sól biała

Energia: 562 kcal Białko: 22.7 g
Tłuszcze: 20.5 g Węglowodany: 70.2 g

09.05.2025 Piątek

Obiad

Filet z miruny smażony 95g

Składniki: 90 g miruna świeża, filety bez skóry(ryba), 12 g olej rzepakowy, 10 g mąka pszenna, typ 450 Bułka tarta 15 g
Składniki: mąka pszenna, sól, drożdże Przyprawa ziołowa 2 g
Jaja kurze całe 9 g

Kasza jaglana 70 g

Masło ekstra (z mleka) 2 g

Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 100g

Składniki: 70 g kapusta kiszona(kapusta biała, marchew, sól), 25 g marchew, 3 g olej rzepakowy, 1 g cukier Jabłko 25 g
Cebula 2 g sól biała 0 g Pieprz 0 g

Woda 200 g

Energia: 601 kcal Białko: 25.3 g
Tłuszcze: 21 g Węglowodany: 74 g