

Jadłospis Publiczna Szkoła Podstawowa w Groblach

📅 29.04.2024 **Poniedziałek****Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym** 250 mlSkładniki: 200 g woda, 40 g ogórek kiszony, 25 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g koperek, 2 g liść laurowy, 2 g ziele angielskie, 1 g sól biała, 1 g pieprz**Porcja rosółowa** 50 g**Ziemniaki** 60 g**Marchew, gotowana w wodzie** 40 g**Seler korzeniowy** 5 g**Pietruszka, korzeń** 5 g**Masło ekstra (mleko)** 10 g**Chleb pszenno-żytni** 65 g

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

Banan 150 g

Energia: 551 kcal

Białko: 14.6 g

Tłuszcze: 20.9 g

Węglowodany: 79.7 g

📅 30.04.2024 **Wtorek****Pulpety gotowane z piersi kurczaka** 100 gSkładniki: 70 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g bułki **pszenne** zwykłe, 6 g **jaja** kurze całe, 5 g cebula, 3 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminamiBułki pszenne zwykłe : mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier**Sos pomidorowy** 60 gSkładniki: 7 g koncentrat pomidorowy, 30%, 7 g Śmietana 18% (**mleko**), 4 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 3 g masło ekstra (**mleko**)**Kasza jaglana** 68 g**Masło ekstra (mleko)** 5 g**Fasolka szparagowa z wody, z masłem i bułką tartą** 110 gSkładniki: 90 g fasolka szparagowa, mrożona, 8 g masło ekstra (**mleko**), 4 g bułka tarta (**pszenica**)Bułka tarta : mąka **pszenna**, sól, drożdże**Woda** 100 g

Energia: 545 kcal

Białko: 27.4 g

Tłuszcze: 18.2 g

Węglowodany: 70.8 g

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