

Jadłospis Kowalewo Szkoła 11-15.05.2025

📅 11.05.2026 Poniedziałek

Energia: 0 kcal

📅 12.05.2026 Wtorek

Energia: 0 kcal

📅 13.05.2026 Środa

Energia: 0 kcal

📅 14.05.2026 Czwartek

Zupa grochowa z ziemniakami 350ml

Składniki: 205 ml woda, 35 g ziemniaki, 25 g groch, nasiona suche, 20 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g cebula, 20 g kiełbasa śląska, 11 g olej rzepakowy, 10 g boczek wędzony bez kości, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek, 0 g cząber suszony

Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g

Składniki: 79 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 50 g makaron pszenny bezjajeczny, 42 g szpinak, mrożony, 21 g marchew, 21 g papryka czerwona, mrożona, 9 g śmietana 18% (z mleka), 5 g olej rzepakowy

Energia: 623 kcal

📅 15.05.2026 Piątek

Zupa marchewkowa z ryżem 315ml

Składniki: 180 ml woda, 65 g marchew mrożona- kostka, 45 g porcja rosółowa, 35 g pietruszka, korzeń, mrożona, 30 g seler korzeniowy, mrożony, 25 g por, mrożony, 25 g ryż biały, 15 g koperek

Puree ziemniaczane 150g

Składniki: 161 g ziemniaki, 7 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 4 g masło ekstra (z mleka), 1 g sól biała

Filet z miruny smażony 120g

Składniki: 100 g miruna świeża, filety bez skóry, 20 g mąka pszenna, typ 450, 5 g olej rzepakowy

Surówka z kapusty kiszonej 100g

Składniki: 109 g kapusta kiszona, 10 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Energia: 604 kcal

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