

Jadłospis Gmina Kowalewo 25-29.05.2026

📅 25.05.2026 Poniedziałek

Zupa fasolowa z ziemniakami 445ml

Składniki: 270 ml woda, 115 g ziemniaki, 30 g fasola biała, nasiona suche, 25 g marchew, 15 g boczek wędzony bez kości, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g natka pietruszki, 10 g kurczak, tuszka, 10 g żeberka wieprzowe wędzone, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Makaron carbonara z szynką 445g

Składniki: 105 g szynka konserwowa, 68 g śmietana 12% (z mleka), 45 g cebula, 40 g makaron pszenny bezjajeczny, 35 g jaja kurze całe, 10 g mąka pszenna, typ 450, 1 g czosnek, 1 g sól biała, 1 g pieprz

Energia: 704 kcal

📅 26.05.2026 Wtorek

Zupa pomidorowa z ryżem 300ml

Składniki: 200 ml woda, 20 g ryż biały, 17 g koncentrat pomidorowy, 30%, 15 g marchew, 12 g śmietana 18% (z mleka), 8 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g seler korzeniowy, 4 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki gotowane 245g

Składniki: 250 g ziemniaki, 0 g sól biała

Bitki schabowe w sosie własnym 150g

Składniki: 100 g wieprzowina schab surowy bez kości, 60 ml woda, 12 g olej rzepakowy, 10 g mąka pszenna, typ 450

Surówka z ogórka kiszzonego 140g

Składniki: 90 g ogórek kiszony, 45 g marchew, 15 g cebula, 6 g olej rzepakowy

Energia: 639 kcal

📅 27.05.2026 Środa

Zupa gulaszowa z kluskami 375ml

Składniki: 265 ml woda, 60 g ziemniaki, 45 g wieprzowina łopatka, 30 g marchew, 25 g jaja kurze całe, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g seler korzeniowy, 15 g por, 15 g papryka czerwona, 15 g przecier pomidorowy, 10 g cebula, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g mąka pszenna, typ 450, 5 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g papryka słodka

Kluski leniwe z masłem 180g

Składniki: 90 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 57 g mąka pszenna, typ 450, 30 g jaja kurze całe, 4 g masło ekstra (z mleka), 4 g cukier, 0 g sól biała

Energia: 623 kcal

📅 28.05.2026 Czwartek

Zupa kalafiorowa 450ml

Składniki: 318 ml woda, 108 g kalafior, 36 g marchew, 36 g ziemniaki, 36 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 18 g pietruszka, korzeń, 18 g seler korzeniowy, 18 g śmietana 18% (z mleka), 12 g por, 6 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Puree ziemniaczane 150g

Składniki: 145 g ziemniaki, 5 ml mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 3 g masło ekstra (z mleka), 0 g sól biała

Filet z kurczaka panierowany 150g

Składniki: 135 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 15 g bułka tarta (pszennica), 10 g jaja kurze całe, 6 g olej rzepakowy, 1 g sól biała, 1 g pieprz

Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 100g

Składniki: 90 g kapusta czerwona, 10 g jabłko, 5 g olej rzepakowy, 2 g miód pszczeni

Energia: 597 kcal

📅 29.05.2026 Piątek

Zupa koperkowa z ryżem 225ml

Składniki: 140 ml woda, 60 g ryż biały, 35 g marchew, 30 g pietruszka, korzeń, 25 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 25 g seler korzeniowy, 15 g por, 10 g koperek, 7 g śmietana 18% (z mleka), 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki gotowane 120g

Składniki: 162 g ziemniaki, 0 g sól biała

Paluszki rybne pieczone 100g

Składniki: 120 g paluszki rybne mrożone

Surówka z kapusty kiszzonej 110g

Składniki: 120 g kapusta kiszona, 11 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Energia: 671 kcal

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