

Jadłospis Gmina Kowalewo 01-03.06.2026

📅 01.06.2026 Poniedziałek

Rosół drobiowy z makaronem 350g

Składniki: 195 ml woda, 35 g marchew, 25 g pietruszka, korzeń, 25 g seler korzeniowy, 25 g por, 25 g makaron pszenny bezjajeczny, 15 g mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, 15 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Ryż żółty, gotowany 180g

Składniki: 70 g ryż biały, 0 g masło ekstra (z mleka), 0 g sól biała, 0 g kurkuma

Gulasz drobiowy z warzywami 210g

Składniki: 95 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 65 g marchew, 60 ml woda, 50 g pietruszka, korzeń, 25 g seler korzeniowy, 25 g udo z kurczaka, 20 g cebula, 19 g śmietana 18% (z mleka), 15 g por, 10 g mąka pszenna, typ 450, 4 g olej rzepakowy, 1g papryka słodka 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g pieprz, 1 g sól biała

Energia: 618 kcal

📅 02.06.2026 Wtorek

Zupa pieczarkowa z makaronem 450ml

Składniki: 300 ml woda, 30 g pieczarki świeże, 26 g makaron pszenny bezjajeczny, 23 g marchew, 18 g śmietana 18% (z mleka), 12 g kurczak, tuszka, 8 g pietruszka, korzeń, 8 g seler korzeniowy, 6 g por, 6 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Ziemniaki 160 g

Udko z kurczaka pieczone 150g

Składniki: 160 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 8 g olej rzepakowy

Surówka z marchewki 120g

Składniki: 160 g marchew, 5 g cytryna, 2 g olej rzepakowy

Energia: 600 kcal

📅 03.06.2026 Środa

Krupnik z kaszą pęczak 375ml

Składniki: 285 ml woda, 115 g ziemniaki, 35 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g seler korzeniowy, 20 g por, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g kasza jęczmienna, pęczak, 5 g koperek, 0 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Pierogi ruskie 200g

Składniki: 71 g mąka pszenna, typ 450, 67 g ziemniaki, 33 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 13 g cebula, 4 g masło ekstra (z mleka), 3 g jaja kurze całe, 0 g sól biała

Okrasa z boczku i cebuli 30g

Składniki: 20 g cebula, 10 g boczek wędzony bez kości, 3 g olej rzepakowy

Energia: 597 kcal

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