

Jadłospis Szkoła Gmina Kowalewo Pomorskie 14-18.09.2026

📅 14.09.2026 Poniedziałek

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem 250ml

Składniki: 180 ml woda, 50 g passata pomidorowa, 20 g marchew, 15 g ryż biały, 10 g seler korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g cebula, 10 g śmietana 18% (z mleka), 10 g por, 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Makaron razowy ze szpinakiem i kurczakiem 350g

Składniki: 101 g makaron pełnoziarnisty (pszenica), 89 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 76 g szpinak, mrożony, 13 g śmietana 12% (z mleka), 3 g czosnek, 3 g olej rzepakowy, 1 g sól biała, 1 g pieprz

Energia: 633 kcal

📅 15.09.2026 Wtorek

Żurek z ziemniakami 350ml

Składniki: 234 ml woda, 116 g ziemniaki, 18 g marchew, 14 g śmietana 18% (z mleka), 11 g zakwas na żurek (żyto), 10 g boczek wędzony bez kości, 6 g pietruszka, korzeń, 6 g seler korzeniowy, 6 g kurczak, tuszka, 4 g por, 4 g żeberka wieprzowe wędzone, 4 g kielbasa śląska, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g pieprz

Pierogi z serem (pszenica, jaja, mleko) 200 g

Polewa jogurtowo - owocowa 80g

Składniki: 77 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), 17 g truskawki, mrożone, 6 g miód pszczeli

Energia: 631 kcal

📅 16.09.2026 Środa

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami 250ml

Składniki: 180 ml woda, 50 g kapusta biała, 50 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 4 g koncentrat pomidorowy, 30%, 4 g natka pietruszki, 4 g kurczak, tuszka, 4 g żeberka wieprzowe wędzone, 3 g wieprzowina żeberka, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

Ryż basmatii z fasolką szparagową I ciecierzycą 280g

Składniki: 117 g fasola szparagowa, 93 g ryż basmati, 70 g papryka czerwona, 70 g ciecierzycy, 47 g marchew mrożona- kostka, 5 g curry, 3 g sól biała, 3 g pieprz, 3 g czosnek

Energia: 567 kcal

📅 17.09.2026 Czwartek

Krem z białych warzyw z grzankami 350ml

Składniki: 180 ml woda, 80 g kalafior, 40 g ziemniaki, 15 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 7 g chleb pszenno-żytni, 5 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g gałka muszkatołowa, 0 g tymianek

Ziemniaki gotowane 150g

Składniki: 187 g ziemniaki, 1 g sól biała

Kotlet wieprzowy mielony 150g

Składniki: 105 g wieprzowina łopatką, 15 g olej rzepakowy, 14 g bułki pszenne zwykłe, 14 g bułka tarta (pszenica), 14 g jaja kurze całe, 14 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 9 g cebula

Buraczki 100g

Składniki: 93 g burak, 4 g cukier, 1 g ocet jabłkowy, 1 g pieprz

Energia: 634 kcal

📅 18.09.2026 Piątek

Zupa kalafiorowa 250ml

Składniki: 180 ml woda, 60 g kalafior, 20 g marchew, 20 g ziemniaki, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g śmietana 18% (z mleka), 5 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Puree ziemniaczane 150g

Składniki: 230 g ziemniaki, 5 g masło ekstra (z mleka), 5 ml mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 0 g sól biała

Nuggetsy pirackie 120g

Składniki: 145 g filet z miruny mrożonej (ryba), 20 g mąka pszenna, typ 450, 20 g bułka tarta (pszenica), 12 g olej rzepakowy, 2 g papryka słodka, 2 g sól biała, 2 g pieprz

Surówka z marchewki 100g

Składniki: 136 g marchew, 4 g cytryna, 1 g olej rzepakowy

Energia: 684 kcal

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