

Jadłospis Szkoły Gmina Kowalewo Pomorskie 21-25.09.2026

📅21.09.2026 Poniedziałek

Zupa shrek z grzankami na wywarze warzywnym 250ml

Składniki: 167 ml woda, 83 g brokuły, mrożone, 42 g ziemniaki, 42 g marchew, 33 g pietruszka, korzeń, 25 g seler korzeniowy, 13 g por, 3 g koperek, 2 g sól biała, 2 g pieprz, 2 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Grzanki do zupy 12ml

Składniki: 12 g chleb pszenny, 1 g olej rzepakowy, 0 g zioła prowansalskie

Makaron carbonara z szynką 300g

Składniki: 64 g szynka konserwowa, 64 g makaron pszenny bezjajeczny, 51 g śmietana 12% (z mleka), 32 g cebula, 26 g jaja kurze całe, 6 g mąka pszenna, typ 450, 1 g czosnek, 1 g sól biała, 1 g pieprz

Energia: 570 kcal

📅22.09.2026 Wtorek

Rosół drobiowy z makaronem 350g

Składniki: 252 ml woda, 42 g marchew, 28 g makaron pszenny bezjajeczny, 21 g pietruszka, korzeń, 21 g seler korzeniowy, 21 g por, 18 g wołowina szponder, 17 g mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, 14 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 1 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Ziemniaki gotowane 175g

Składniki: 250 g ziemniaki, 0 g sól biała

Gulasz wieprzowy 150g

Składniki: 80 g wieprzowina łopatka, 30 ml woda, 15 g marchew, 15 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 5 g mąka pszenna, typ 450

Ogórek kiszony 100 g

Energia: 606 kcal

📅23.09.2026 Środa

Zupa gołąbkowa 300ml

Składniki: 150 ml woda, 75 g kapusta włoska, 55 g mięso mielone wieprzowo- wołowe, 49 g passata pomidorowa, 19 g marchew, 15 g cebula, 11 g ryż biały, 6 g koncentrat pomidorowy, 30%, 4 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 1 g koperek, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g majeranek

Gnocchi z cieciorą w sosie pomidorowym 250g

Składniki: 150 g gnocchi (pszenica), 70 g ciecierzycza konserwowa, 20 g passata pomidorowa, 20 g marchew mrożona- kostka, 15 g cukinia, 15 g papryka kolorowa, mrożona, 1 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g papryka słodka

Energia: 674 kcal

📅24.09.2026 Czwartek

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: 200 ml woda, 80 g ogórek kiszony, 50 g marchew, 50 g ziemniaki, 40 g pietruszka, korzeń, 30 g seler korzeniowy, 20 g śmietana 18% (z mleka), 16 g por, 4 g koperek, 2 g sól biała, 2 g pieprz, 2 g liść laurowy, 2 g ziele angielskie

Naleśniki z twarogiem 250g

Składniki: 83 ml mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 50 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 42 g mąka pszenna typ 500, z witaminami, 15 g jaja kurze całe, 7 g olej rzepakowy, 5 g cukier

Polewa jogurtowo - owocowa 100g

Składniki: 100 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), 20 g truskawki, mrożone, 4 g miód pszczeli

Energia: 577 kcal

📅25.09.2026 Piątek

Zupa marchewkowa z kluskami 250ml

Składniki: 150 ml woda, 60 g jaja kurze całe, 50 g marchew mrożona- kostka, 50 g porcja rosółowa, 25 g pietruszka, korzeń, mrożona, 20 g seler korzeniowy, mrożony, 15 g por, mrożony, 10 g mąka pszenna, typ 450, 5 g koperek

Puree ziemniaczane 150g

Składniki: 200 g ziemniaki, 3 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 2 g masło ekstra (z mleka), 0 g sól biała

Filet z miruny smażony 60g

Składniki: 50 g miruna świeża, filety bez skóry (ryba), 10 g mąka pszenna, typ 450, 10 g olej rzepakowy

Surówka z kapusty kiszonej 110g

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

Energia: 593 kcal

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