

Jadłospis JADŁOSPIS SP STARE BIELICE 14 - 18 września

📅 14.09.2026 poniedziałek

Makaron z truskawkami i jogurtem greckim 350 g

Składniki: truskawki, mrożone, jogurt grecki (mleko, żywe kultury barterii), makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), cukier, cytryna

Śliwki 50 g

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 426 kcal

📅 15.09.2026 wtorek

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym 300 ml

Składniki: woda, ogórek kiszony, ziemniaki, marchew, śmietanka 30% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierś z kurczaka gotowana 70 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Chleb pszenno-żytni 70 g

Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Energia: 363 kcal

📅 16.09.2026 środa

Gulasz jarzynowy z wieprzowiną 150 g

Składniki: wieprzowina szynka surowa, kapusta biała, marchew, fasolka szparagowa, mrożona, seler korzeniowy, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, mąka pszenna, typ 450

Kasza pęczak na sypko 180 g

Składniki: woda, kasza jęczmienna, pęczak, sól biała

Surówka z czerwonej kapusty z jogurtem 100 g

Składniki: kapusta czerwona, jogurt grecki (mleko, żywe kultury barterii), cebula

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 499 kcal

📅 17.09.2026 czwartek

Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym 300 ml

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, kapusta biała, śmietana 18% (z mleka), fasola biała, nasiona suche, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Udko z kurczaka trybowane opiekane 70 g

Składniki: udko trybowane bez skóry, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, papryka słodka

Chleb pszenno-żytni 70 g

Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Energia: 419 kcal

📅 18.09.2026 piątek

Ryba po grecku 150 g

Składniki: filet z miruny mrożonej (ryba), marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, przecier pomidorowy, por, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, cukier, sól biała, pieprz, papryka słodka

Ziemniaki gotowane 175 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 423 kcal