

Jadłospis SP Stare Bielice 19 - 23 października

📅 19.10.2026 poniedziałek

Pierogi ruskie z omasą 250 g

Składniki: ziemniaki, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 500, cebula, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

Surówka z białej kapusty Colesław 100 g

Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), koperek

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 547 kcal

📅 20.10.2026 wtorek

Zupa z soczewicy i marchewki 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, porcja rosółowa, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Wieprzowina łopatką 70 g

Chleb pszenno-żytni 60 g

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

Energia: 417 kcal

📅 21.10.2026 środa

Udko z kurczaka pieczone 100 g

Składniki: mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy

Ryż biały gotowany 180 g

Składniki: ryż biały, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Marchewka z groszkiem i masłem 80 g

Składniki: marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), masło ekstra (z **mleka**)

Kompot z owoców mieszanych 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 556 kcal

📅 22.10.2026 czwartek

Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym 400 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kasza **jęczmienna**, perłowa, marchew, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Chleb pszenno-żytni 70 g

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

Owoc 50 g

Energia: 419 kcal

📅 23.10.2026 piątek

Ryba po grecku 150 ml

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 200 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 430 kcal