

Jadłospisy dla oddziałów szkolnych w

Szkole Podstawowej

im. Prymasa Tysiąclecia Stefana Kardynała Wyszyńskiego w Zakliczynie

Dzień I

Zupa	II danie	Napój
Brukselkowa z ryżem	Pieczone nuggetsy w płatkach kukurydzianych, ziemniaki z koperkiem, surówka owocowo-marchewkowa	Woda

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	545 kcal
Białko	23 g	Energia z:	
Tłuszcz	18 g	Białka	17 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	1,9 g	Tłuszczu	30 %
Węglowodany	76 g	w tym z kwasów tłuszczowych	
Błonnik Wapń	10 g	nasyconych	3 %
Żelazo	109 mg	Węglowodanów	50 %
Witamina A (ekw. retinolu)	3 mg	Błonnika	3 %
Witamina C	1093 µg		
Foliany	75 mg		
	154 µg		

Składniki	
Zupa brukselkowa z ryżem	
marchew	10 g
por	10 g
seler	10 g
pietruszka korzeń	10 g
ryż	25 g
brukselka	40 g
natka pietruszki	1 g
ziele angielskie, liść laurowy	
Pieczone nuggetsy w płatkach kukurydzianych	
pierś z kurczaka filet	60 g
jajko	10 g
płatki kukurydziane	10 g
olej rzepakowy	10 g
słodka papryka, pieprz, sól	
Ziemniaki z koperkiem	
ziemniaki	120 g
koperek	1 g
sól	
Surówka owocowo-marchewkowa	
marchewka	50 g
jabłko	50 g
ananas	30 g
olej rzepakowy	5 g
sok z cytryny	
Napój	
woda	200 ml

Zupa	II danie	Napój
Zupa z ciecierzycy i soczewicy	Leniwe na słodko	Woda z miętą

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	580 kcal
Białko	25 g	Energia z:	
tłuszcz	20 g	Białka	17 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	5 g	tłuszczu	30 %
Węglowodany	83 g	w tym z kwasów	
Błonnik	12 g	tłuszczowych nasyconych	7 %
Wapń	242 mg	Węglowodanów	49 %
żelazo	5 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	322 µg		
Witamina C	91 mg		
Foliany	163 µg		

Składniki		
Zupa z ciecierzycy i soczewicy		
marchew	10 g	
por	10 g	
seler	10 g	
pietruszka	10 g	
ciecierzyca sucha	10 g	
soczewica czerwona	10 g	
ziemniaki	30 g	
passata pomidorowa	50 g	
olej rzepakowy	10 g	
przyprawy: majeranek, kurkuma,		
kmin, ziele angielskie, liść laurowy,		
pieprz, świeża kolendra,		
natka pietruszki		
Leniwe na słodko		
ser twarogowy półtłusty	50 g	
jajko	10 g	
mąka pszenna pełnoziarnista	40 g	
mąka ziemniaczana	10 g	
jogurt naturalny	60 g	
miód	5 g	
truskawki	80 g	
maliny	50 g	
nasiona słonecznika	10 g	
cynamon		
Napój		
woda z miętą	200 ml	

Dzień III

Zupa	II danie	Napój
Krem z dyni z grzaneczkami	Kolorowe warzywa z ryżem i kurczakiem, surówka z kalarepki	Woda z cytryna i miętą

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	580 kcal
Białko	25 g	Energia z:	
tłuszcz	19 g	Białka	17 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	2,7 g	tłuszczu	29 %
Węglowodany	49 g	w tym z kwasów	
Błonnik	17 g	tłuszczowych nasyconych	4 %
Wapń	192 mg	Węglowodanów	49 %
żelazo	5 mg	Błonnika	5 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1783 µg		
Witamina C	92 mg		
Foliany	170 µg		

Składniki		
Krem z dyni z grzaneczkami		
włoszczyzna	65 g	
dynia	100 g	
śmietana 12% t+.	10 g	
opcjonalnie jogurt naturalny		
chleb żytni pełnoziarnisty	30 g	
olej rzepakowy	5 g	
sól		
suszony imbir		
pestki dyni	5 g	
Kolorowe warzywa z ryżem i kurczakiem		
ryż brązowy	50 g	
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	60 g	
kukurydza konserwowa	15 g	
cukinia	30 g	
cebula	15 g	
papryka czerwona	25 g	
olej rzepakowy	7 g	
pieprz, sól, oregano		
Surówka z kalarepki		
kalarepa	50 g	
marchewka	40 g	
jabłko	40 g	
jogurt naturalny	10 g	
Napój		
woda z cytryną i miętą	200 ml	

Zupa	II danie	Napój
Krupnik	Duszona pierś indyka w sosie pieczarkowym, ziemniaki z koperkiem, surówka z czerwonej kapusty	Kompot jabłkowy

Wartość odżywczą obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	580 kcal
Białko	25 g	Energia z:	
tłuszcz	19 g	Białka	17 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	1,6 g	tłuszczu	29 %
Węglowodany	88 g	w tym z kwasów	
Błonnik	14 g	tłuszczowych nasyconych	2,5 %
Wapń	116 mg	Węglowodanów	50 %
żelazo	3,5 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	476 µg		
Witamina C	122 mg		
Foliany	148 µg		

Składniki	
Krupnik włoszczyzna kasza jęczmienna perłowa ziemniaki pieprz, sól, liść laurowy, ziele angielskie	65 g 15 g 50 g
Duszona pierś indyka w sosie pieczarkowym mięso z piersi indyka bez skóry olej rzepakowy cebula pieczarki	80 g 10 g 15 g 40 g
Ziemniaki z koperkiem ziemniaki koperek	120 g
Surówka z czerwonej kapusty kapusta czerwona jabłko olej rzepakowy sok z cytryny	100 g 50 g 7 g
Kompot jabłkowy woda jabłka cukier	150 ml 100 g 5 g

Dzień V

Zupa	II danie	Napój
Kalafiorowa	Ryba duszona w warzywach, kasza bulgur, surówka z kapusty kiszonej	Kompot truskawkowy

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	580 kcal
Białko	29 g	Energia z:	
tłuszcz	19 g	Białka	19 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	2 g	tłuszczu	29 %
Węglowodany	87 g	w tym z kwasów	
Błonnik	16 g	tłuszczowych nasyconych	4 %
Wapń	179 mg	Węglowodanów	48 %
żelazo	5 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1669 µg		
Witamina C	145 mg		
Foliany	228 µg		

Składniki		
Kalafiorowa		
włoszczyzna	75	g
kalafior	65	g
ziemniaki	50	g
śmietana 12% t+.	10	g
opcjonalnie jogurt naturalny		
liść laurowy, ziele angielskie,		
sól		
natka pietruszki	1	g
Ryba duszona w warzywach		
dorsz, filet bez skóry	80	g
marchewka	30	g
pietruszka	30	g
seler	30	g
por	15	g
koncentrat pomidorowy	15	g
olej rzepakowy	10	g
sól, pieprz, tymianek		
Kasza bulgur		
kasza bulgur	50	g
Surówka z kapusty kiszonej		
kapusta kiszona	60	g
marchewka	30	g
jabłko	30	g
olej rzepakowy	5	g
Kompot truskawkowy		
woda	160	ml
truskawki	60	g
cukier	5	g

Zupa	II danie	Napój
Pomidorowa z brązowym ryżem	Pieczone udko kurczaka, ziemniaki z koperkiem, surówka z marchewki i jabłka z rodzynkami, brokuły gotowane	Woda

wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	550 kcal
Białko	25 g	Energia z:	
tłuszcz	18 g	Białka	18 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	3 g	tłuszczu	29 %
Węglowodany	80 g	w tym z kwasów	
Błonnik	13 g	tłuszczowych nasyconych	5 %
Wapń	127 mg	Węglowodanów	49 %
żelazo	4 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1761 µg		
Witamina C	89 mg		
Foliany	191 µg		

Składniki		
Pomidorowa z brązowym ryżem włoszczyzna koncentrat pomidorowy śmietana 12% opcjonalnie jogurt naturalny ryż brązowy		
	100 g	
	25 g	
	10 g	
	30 g	
Pieczone udko kurczaka udko kurczaka, bez skóry olej rzepakowy sól, estragon	80 g	
	5 g	
Ziemniaki z koperkiem ziemniaki koperek	150 g	
Surówka z marchewki i jabłka z rodzynkami		
marchewka	50 g	
jabłko	50 g	
olej rzepakowy	5 g	
rodzynki	5 g	
Brokuły gotowane brokuły	50 g	
Napój woda	200	ml

Zupa	II danie	Napój	
Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym	Pulpety z dorsza w sosie pomidorowym, ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty pekińskiej	Kompot wiśniowy	

wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	570 kcal
Białko	25 g	Energia z:	
tłuszcz	19 g	Białka	18 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	2 g	Tłuszczu	29 %
Węglowodany	80 g	w tym z kwasów	
Błonnik	9 g	tłuszczowych nasyconych	3 %
Wapń	131 mg	Węglowodanów	50 %
żelazo	3 mg	Błonnika	3 %
Witamina A (ekw. retinolu)	674 µg		
Witamina C	90 mg		
Foliany	184 µg		

Składniki	
Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym włoszczyzna kapusta włoska makaron pełnoziarnisty śmietana 12% t+. opcjonalnie jogurt naturalny liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, sól, pieprz natka pietruszki	65 g 35 g 25 g 10 g 1 g
Pulpety z dorsza w sosie pomidorowym	
mięso z dorsza bez skóry jajo mąka pszenna bułka tarta cebula koncentrat pomidorowy liść laurowy, ziele angielskie	80 g 5 g 5 g 5 g 10 g 5 g
Ziemniaki z koperkiem	
ziemniaki koperek	150 g
Surówka z kapusty pekińskiej	
kapusta pekińska pomidor ogórek olej rzepakowy sok z cytryny sól, pieprz koperek	50 g 50 g 50 g 15 g 1 g
Kompot wiśniowy	
woda	160 ml
wiśnie	40 g

cukier	5 g
--------	-----

Dzień VIII

Zupa	II danie	Napój
Zupa z fasolką szparagową	Gotowany indyk w sosie z zielonym groszkiem z ryżem i pieczonymi warzywami w ziołach	Woda z cytryną i miętą

wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	575 kcal
Białko	24 g	Energia z:	
tłuszcz	19 g	Białka	17 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	3 g	tłuszczu	30 %
Węglowodany	82 g	w tym z kwasów	
Błonnik	11 g	tłuszczowych nasyconych	5 %
Wapń	143 mg	Węglowodanów	50 %
żelazo	4 mg	Błonnika	3 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1156 µg		
Witamina C	82 mg		
Foliany	149 µg		

Składniki	
Zupa z fasolką szparagowa	
marchew	10 g
por	10 g
seler	10 g
pietruszka	10 g
ziemniaki	50 g
fasolka szparagowa zielona	50 g
czosnek	2 g
jogurt naturalny	10 g
koperek	1 g
Gotowany indyk w sosie z zielonym groszkiem z ryżem i pieczonymi warzywami w ziołach	
filet z indyka	60 g
bulion	150 g
cebula	20 g
czosnek	2 g
olej rzepakowy	10 g
zielony groszek	30 g
śmietana 12% t+.	20 g
opcjonalnie jogurt naturalny	
mąka pszenna	5 g
mąka ziemniaczana	5 g
natka pietruszki	1 g
ryż	40 g
cukinia	25 g
bakłażan	25 g
papryka czerwona	25 g
marchew	25 g
olej rzepakowy	5 g
sól, pieprz, rozmaryn	
Napój	
woda z cytryną i miętą	200 ml

DzieńIX

Zupa	II danie	Napój
Koperkowa	Gulasz wołowy, kasza pęczak, surówka z kapusty czerwonej	Kompot jabłkowy

wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	661 kcal
Białko	26 g	Energia z:	
tłuszcz	22 g	Białka	16 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	4,8 g	tłuszczu	30 %
Węglowodany	96 g	w tym z kwasów	
Błonnik	12 g	tłuszczowych nasyconych	6 %
Wapń	109 mg	Węglowodanów	51 %
żelazo	5 mg	Błonnika	3 %
Witamina A (ekw. retinolu)	840 µg		
Witamina C	68 mg		
Foliany	115 µg		

Składniki	
Zupa koperkowa włoszczyzna ziemniaki koperek śmietana jogurtowa 12% tł. opcjonalnie jogurt naturalny ziele angielskie, liść laurowy	300 g 70 g 40 g 7 g 10 g
Gulasz wołowy wołowina chuda cebula marchewka olej rzepakowy koncentrat pomidorowy sól, suszony rozmaryn	124 g 80 g 15 g 15 g 7,5 g 10 g
Kasza pęczak kasza pęczak	115 g 40 g
Surówka z kapusty czerwonej kapusta czerwona jabłko cebula rodzynki olej rzepakowy sok z cytryny pieprz	120 g 50 g 50 g 10 g 10 g 5 g
Kompot jabłkowy woda jabłka cukier	200 ml 150 ml 100 g 5 g

Zupa	II danie	Napój
Cebulowa z zacierkami i ziemniakami	Jajko sadzone, ziemniaki z koperkiem, mizeria	Woda

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	650 kcal
Białko	23 g	Energia z:	
tłuszcz	25 g	Białka	14 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	4,6 g	Tłuszczu	32 %
Węglowodany	86 g	w tym z kwasów	
Błonnik	8 g	tłuszczowych nasyconych	6 %
Wapń	159 mg	Węglowodanów	50 %
żelazo	5 mg	Błonnika	4 %
Witamina A (ekw. retinolu)	657 µg		
Witamina C	58 mg		
Foliany	189 µg		

Składniki		
Zupa cebulowa z zacierkami i ziemniakami włoszczyzna ziemniaki zacierki cebula olej rzepakowy ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, suszony czosnek, majeranek, tymianek, rozmaryn	50 g 50 g 40 g 50 g 10 g	
Jajko sadzone jajka olej rzepakowy sól, pieprz	100 g 5 g	
Ziemniaki z koperkiem ziemniaki koperek	150 g	
Mizeria ogórek jogurt naturalny czosnek sól, pieprz czarny	120 g 30 g 3 g	
Napój woda	200 ml	