

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 84 IM RUCHU OBROŃCÓW POKOJU
UL. ŁUKASZA GÓRNICKIEGO 20 50-337 WROCŁAW

Jadłospis zima

Obowiązuje od 16 grudnia do 31 marca

Szkoła została zgłoszona do udziału w projekcie Szkoła w Formie:
„Smacznie, zdrowo, wartościowo” i w ramach projektu jest pod opieką
specjalisty ds. żywienia p. Grażyny Karczewskiej.

Zestaw1

Krupnik

Waga 1 porcji - 250 g (uczniowie klas 0-3) i 300 g (uczniowie klas 4-6)

Kasza jęczmienna perłowa
Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Seler korzeniowy
Ziemniaki
Masło 82%
Sól
Ziele angielskie
Liść laurowy

Ziemniaki gotowane

Waga 1 porcji - 150 g

Ziemniaki
Sól
Natka pietruszki
Masło 82%

Filet z dorsza panierowany

Waga 1 porcji - 90 g,

Dorsz świeży, filety bez skóry
Mleko 2% tłuszczu
Jaja
Mąka pszenna
Bułka tarta
Olej rzepakowy
Sól
Pieprz

Surówka z kapusty kwaszonej i marchewki

Waga 1 porcji - 120 g

Kapusta kwaszona
Marchew
Cebula
Cukier
Olej słonecznikowy

Jabłko

Waga 1 porcji - 100 g/1szt

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 2

Żurek z ziemniakami

Waga 1 porcji - 250 g (uczniowie klas 0-3) i 300 g (uczniowie klas 4-6)

Żur
Marchew
Pietruszka, korzeń
Seler korzeniowy
Cebula
Czosnek
Ziemniaki
Boczek bez kości
Śmietana 12% tłuszczu
Sól
Majeranek

Makaron z serem

Waga 1 porcji - 150 g

Makaron dwujajeczny
Ser twarogowy półtłusty
Masło 82%
Sól

Surówka z kalarepki z koperkiem

Waga 1 porcji - 120 g

Kalarepa
Koper
Jogurt naturalny 2% tłuszczu
Sól

Sok pomarańczowy z wodą mineralną

1 porcja - 200 ml

sok
Woda mineralna

Gruszka

Waga 1 porcji - 100 g/1szt

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 3

Zupa pomidorowa z makaronem

Waga 1 porcji - 250 g (uczniowie klas 0-3) i 300 g (uczniowie klas 4-6)

Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Seler korzeniowy
Koncentrat pomidorowy 30%
Jogurt naturalny 2% tłuszczu
Makaron
Sól
Natka pietruszki

Ziemniaki gotowane

Waga 1 porcji - 150 g

Ziemniaki
Sól
Natka pietruszki
Masło 82%

Kotlet mielony

Waga 1 porcji - 70 g,

Wieprzowina, łopatka
Wołowina, rozbratel
Bułka czerstwa
Jaja
Bułka tarta
Cebula
Olej rzepakowy
Sól
Pieprz

Mizeria

Waga 1 porcji – 120 g

Ogórek
Szczypiorek
Jogurt naturalny 2% tłuszczu
Sól

Mandarynka

Waga 1 porcji – 100 g/1 szt

Woda mineralna

1 porcja – 200 ml

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 4

Zupa pieczarkowa z makaronem

Waga 1 porcji – 250 g (uczniowie klas 0-3) i 300 g (uczniowie klas 4-6)

Pieczarki
Oliwa
Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Seler korzeniowy
Makaron
Jogurt naturalny 2% tłuszczu
Sól

Ziemniaki gotowane

Waga 1 porcji – 150 g

Ziemniaki
Sól
Natka pietruszki
Masło 82%

Schab pieczony

Waga 1 porcji - 70 g,

Wieprzowina, schab surowy z kością
Olej rzepakowy
Sól
Pieprz
Majeranek

Surówka z kapusty pekińskiej

Waga 1 porcji - 120 g

Kapusta pekińska
Ogórek kiszony
Marchewka
Por
Jabłko
Natka pietruszki
Sól i pieprz
Oliwa

Jabłko

Waga 1 porcji - 100 g/1szt

Kompot z owoców mieszanych

Waga 1 porcji - 200 ml

Mieszanka owocowa mrożona
Cukier, woda

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 5

Zupa ziemniaczana

Waga 1 porcji - 250 g

Cebula
Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Seler korzeniowy
Ziemniaki
Masło 82%
Mąka pszenna
Koper
Sól

Kasza gryczana gotowana

Waga 1 porcji - 150 g

Kasza gryczana
Sól

Gulasz wieprzowy

Waga 1 porcji - 150 g,

Wieprzowina, łopatka
Cebula
Mąka pszenna
Olej rzepakowy
Sól
Mielona papryka
Ziele angielskie

Surówka z marchwi i jabłek

Waga 1 porcji - 120 g

Marchew
Jabłko
Cukier
Jogurt naturalny 2% tłuszczu
Sól

Kiwi

Waga 1 porcji - 100 g/1szt

Kompot z wiśni

Waga 1 porcji - 200 ml

Wiśnie mrożone bez pestek

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 6

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami

Waga 1 porcji - 250 g (uczniowie klas 0-3) i 300 g (uczniowie klas 4-6)

Fasolka szparagowa
Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Ziemniaki
Seler korzeniowy
Sól
Masło 82%

Risotto z mięsem i warzywami

Waga 1 porcji - 150 g

Wieprzowina, łopatka
Ryż
Cebula
Marchew
Pietruszka, korzeń
Seler korzeniowy
Olej rzepakowy
Sól
Pieprz
Oregano
Bazylia
Mielona papryka

Surówka z sałaty, papryki i świeżych ogórków

Waga 1 porcji - 120 g

Ogórek
Papryka czerwona
Sałata
Jogurt naturalny 2% tłuszczu
Sól
Pieprz
Czosnek
Koper

Banan

Waga 1 porcji - 100 g/1szt

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 7

Zupa selerowa z łazankami

Waga 1 porcji - 250 g (uczniowie klas 0-3) i 300 g (uczniowie klas 4-6)

Seler korzeniowy
Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Makaron łazanki
Mleko
Sól
Pieprz

Kotlety z soczewicy z sosem chrzanowym

Waga 1 porcji - 120 g

Soczewica
Mąka pszenna
Cebula
Czosnek
Bułka tarta
Olej rzepakowy
Sól
Majeranek

Sos chrzanowy

Waga 1 porcji - 30 g

Mąka pszenna
Chrzan
Masło 82%
Śmietana 12% tłuszczu
Sól

Surówka z kapusty pekińskiej

Waga 1 porcji - 120 g

Kapusta pekińska
Por
Rzodkiewka
Jogurt naturalny 2% tłuszczu
Majonez
Sól

Mandarynka

Waga 1 porcji - 100 g/1szt

Sok jabłkowy z wodą mineralną

1 porcja - 200 ml

sok
Woda mineralna

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 8

Barszcz ukraiński

Waga 1 porcji - 250 g (uczniowie klas 0-3) i 300 g (uczniowie klas 4-6)

Buraki
Fasola biała
Kapusta biała
Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Ziemniaki
Koncentrat pomidorowy 30%
Mąka pszenna
Śmietana 12% tłuszczu
Sok z cytryny
Sól

Kasza jęczmienna gotowana

Waga 1 porcji - 150 g

Kasza jęczmienna
Sól

Bitki wołowe w sosie

Waga 1 porcji –150 g

Wołowina, rostbef
Cebula
Mąka pszenna
Olej rzepakowy
Sól
Liść laurowy
Majeranek

Surówka z ogórków kwaszonych

Waga 1 porcji - 120 g

Ogórek kwaszony
Cebula
Olej słonecznikowy
Sól

Jabłko

Waga 1 porcji - 100 g/1szt

Kompot z wiśni

Waga 1 porcji - 200 ml

Wiśnie mrożone
bez pestek
Cukier
Woda

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 9

Zupa jarzynowa z ziemniakami

Waga 1 porcji - 250 g (uczniowie klas 0-3) i 300 g (uczniowie klas 4-6)

Kapusta włoska
Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Seler korzeniowy
Ziemniaki
Fasolka szparagowa mrożona
Masło 82%
Sól

Naleśniki z serem

Waga 1 porcji - 3szt(150 g)-uczniowie klas 0-3 i 4 szt (200 g) uczniowie klas 4-6

Mleko 2% tłuszczu
Ser twarogowy półtłusty
Jaja
Mąka pszenna
Cukier
Woda
Olej rzepakowy
Śmietana 12% tłuszczu
Sól

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

Ananas

Waga 1 porcji - 100 g

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 10

Barszcz ukraiński

Waga 1 porcji - 250 g (uczniowie klas 0-3) i 300 g (uczniowie klas 4-6)

Buraki
Fasola biała
Kapusta biała
Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Ziemniaki
Koncentrat pomidorowy 30%
Mąka pszenna
Jogurt naturalny 2% tłuszczu
Sól
Ziele angielskie Liść laurowy

Ryż gotowany

Waga 1 porcji - 150 g

Ryż
Sól

Kurczak z różną

Waga 1 porcji - 70 g

Kurczak, tuszka
Olej rzepakowy
Sól

Surówka z sałaty, papryki, pomidorów i świeżych ogórków

Waga 1 porcji - 120 g

Ogórek
Papryka czerwona
Sałata
Pomidor
Olej rzepakowy
Sól
Pieprz

Kompot z jabłek

Waga 1 porcji - 200 ml

Jabłka
Cukier
Woda

Mandarynka

Waga 1 porcji - 100 g/1szt

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 11

Zupa ogórkowa

Waga 1 porcji – 250 g (uczniowie klas 0-3) i 300 g (uczniowie klas 4-6)

cielęciny
ogórka kwaszonego
ziemniaków
śmietany 12% tł.
masła 82%
mąki pszennej
Ziele angielski, liść laurowy, koperek

Kasza gryczana gotowana

Waga 1 porcji – 150 g

kaszy gryczanej
olej
sól

Potrąwka z cielęciny

Waga 1 porcji – 150 g

cielęciny (z zupy)
jarmużu
marchwi
korzenia pietruszki
selera
oleju rzepakowego

Surówka z białej kapusty

Waga 1 porcji – 120 g

białej kapusty
marchwi
jabłka
oleju rzepakowego

Sok jabłkowy z wodą mineralną

1 porcja - 200 ml

Woda mineralna
Sok

Kiwi

Waga 1 porcji - 100 g/1szt

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 12

Krupnik

Waga 1 porcji 250 g (uczniowie klas 0-3) i 300 g (uczniowie klas 4-6)

łopatki wieprzowej chudej wołowiny
ryż
marchewki
korzenia pietruszki
pora
selera
ziemniaków
zielonej pietruszki
mąki
Masła 82%
Liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki

Waga 1 porcji – 150 g

ziemniaki
Masło 82%
sól
koperek

Klopsiki z mięsa gotowanego w sosie koperkowym

Waga 1 porcji – mięso 120 g + sos 30g

łopatki wieprzowej (z zupy)
chudej wołowiny (z zupy)
jajka
czerstwej bułki
cebuli
mąki ziemniaczanej
mąki pszennej
śmietany 12% tł.
koperku
Szczypta soli, pieprzu

Gotowana marchewka z groszkiem

Waga 1 porcji - 120 g

marchewki
zielonego groszku mrożonego
masła 82%
mąki pszennej

Jabłko

Waga 1 porcji - 100 g/1szt

Woda mineralna

Waga 1 porcji - 200 ml

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 13

Zupa krem z dyni

Waga 1 porcji - 250 g (uczniowie klas 0-3) i 300 g (uczniowie klas 4-6)

dyni
cebuli
marchwi
soku pomarańczowego
masła ekstra
jogurtu naturalnego

Kasza jęczmienna perłowa gotowana

Waga 1 porcji – 150 g

kaszy jęczmiennej perłowej
olej
sól

Potrąwka z kurczaka z pieczarkami

Waga 1 porcji - 150 g

mięsa z piersi kurczaka (surowego)
pieczarek
marchwi
korzenia pietruszki
selera
cebuli
oleju rzepakowego
natki pietruszki
Przyprawy: czerwona słodka papryka, oregano

Gotowana czerwona kapusta

Waga 1 porcji - 120 g

czerwonej kapusty
cebuli
oleju rzepakowego
Sok z cytryny

Gruszka

Waga 1 porcji - 100 g/1szt

Kompot z owoców mieszanych

Waga 1 porcji - 200 ml

Mieszanka owocowa mrożona
woda

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 14

Kapuśniak z kwaszonej kapusty

Waga 1 porcji – 250 g (uczniowie klas 0-3) i 300 g (uczniowie klas 4-6)

udka z kurczaka
kwaszonej kapusty
cebuli
marchwi
selera
masła 82%
mąki
natki pietruszki
Liść laurowy, majeranek

Ryż gotowany

Waga 1 porcji - 150 g

Ryż paraboliczny
Sól

Potrąwka z udka kurczaka

Waga 1 porcji –150 g

mięsa z ud kurczaka (z zupy)
cebuli
czerwonej papryki
oleju rzepakowego
Szczypta pieprzu, czerwona słodka papryka

Brokuły ze słonecznikiem

Waga 1 porcji –120 g

brokułów
nasion słonecznika
oliwa

Banan

Waga 1 porcji -100 g/1szt

Sok pomarańczowy z wodą mineralną

1 porcja - 200 ml

Woda mineralna
Sok

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 15

Zupa pomidorowa z makaronem

Waga 1 porcji – 250 g (uczniowie klas 0-3) i 300 g (uczniowie klas 4-6)

marchewki
korzenia pietruszki
selera
pora
cebuli
przecieru pomidorowego (mogą być też pomidory świeże lub z kartonika)
Ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny ziarnisty
natki pietruszki
mleka 2% tł.
makaronu z semoliny

Ziemniaki gotowane

Waga 1 porcji - 150 g

Ziemniaki
Sól
Natka pietruszki
Masło 82%

Jajko sadzone

Waga 1 porcji – 150 g

jajka (2 szt)
oleju rzepakowego

Surówka z selera z pomarańczą i rodzynekami

Waga 1 porcji – 120 g

selera
jabłka
pomarańcza
Jogurt naturalny
Sok z cytryny
rodzynki

Gruszka

Waga 1 porcji 100 g/1szt

Sok jabłkowy z wodą mineralną

1 porcja - 200 ml

Woda mineralna
Sok

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 16

Zupa selerowa

Waga 1 porcji 250 g (uczniowie klas 0-3) i 300 g (uczniowie klas 4-6)

selera
ziemniaków
marchewki
masła 82%
mąki pszennej
śmietany 12%
Ziele angielski, liść laurowy, majeranek, koperek

Spaghetti z mięsem z indyka i sosem pomidorowym :

Makaron spaghetti

Waga 1 porcji -100 g

makaronu spaghetti (z pszenicy durum)

Mięso z indyka i sos pomidorowy

Waga 1 porcji -120 g

mięsa z piersi indyka
cebuli
czosnku
marchewki
korzenia pietruszki
pomidorów
oleju rzepakowego
zielonej pietruszki

Salata z rzodkiewką i jogurtem

Waga 1 porcji -120 g

sałaty
rzodkiewki
jogurtu

Mandarynka

Waga 1 porcji - 100 g/1szt

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 17

Zupa ziemniaczana

Waga 1 porcji – 250 g (uczniowie klas 0-3) i 300 g (uczniowie klas 4-6)

ziemniaków
marchwi
korzenia pietruszki
selera
cebuli
mąki pszennej
zielonej pietruszki
Majeranek
Śmietana 12%

Kasza jęczmienna pęczak gotowana

Waga 1 porcji - 150 g

Kasza jęczmienna – pęczak
Sól
oliwa

Potrąwka z kurczaka i jarmużem

Waga 1 porcji – 150 g

mięsa z piersi kurczaka bez skóry
cebuli
pora
jarmużu
oleju rzepakowego

Surówka z marchewki i jabłka

Waga 1 porcji – 120 g

marchewki
jabłka
oleju rzepakowego

Kiwi

Waga 1 porcji - 100 g/1szt

Nektar z czarnej porzeczki z wodą mineralna

Waga 1 porcji - 200 ml

Nektar
Woda

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 18

Zupa porowa

Waga 1 porcji – 250 g (uczniowie klas 0-3) i 300 g (uczniowie klas 4-6)

łopatki wieprzowej
pora
marchwi
korzenia pietruszki
selera
makaronu
oleju rzepakowego
natki pietruszki

Pyzy ziemniaczane z mięsem

Waga 1 porcji – 150 g

ziemniaków
łopatki wieprzowej (z zupy)
oleju rzepakowego
cebuli
mąki pszennej
Szczypta soli i pieprzu

Surówka z kwaszonej kapusty

Waga 1 porcji – 120 g

kwaszonej kapusty
jabłka
marchwi
oleju rzepakowego

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

Jabłko

Waga 1 porcji - 100 g/1szt

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 19

Zupa jarzynowa z kapustą włoską i pęczakiem

Waga 1 porcji – 250 g (uczniowie klas 0-3) i 300 g (uczniowie klas 4-6)

kapusty włoskiej
marchewki
korzenia pietruszki
cebuli
selera
ziemniaków
masła 82%
Szczypta soli
Ziele angielski, liść laurowy,
zielonej pietruszki
kaszy jęczmiennej pęczak

Ziemniaki gotowane

Waga 1 porcji - 150 g

Ziemniaki
Masło 82%
Sól
Natka pietruszki

Bitki wieprzowe duszone

Waga 1 porcji – 150 g

łopatki wieprzowej
mąki pszennej
oleju rzepakowego
Liść laurowy

Szpinak

Waga 1 porcji – 120 g

Szpinak świeży / mrożony
jogurtu naturalnego
Szczypta soli, pieprzu, gałki muszkatołowej

Gruszka

Waga 1 porcji - 100 g /1szt

Sok pomarańczowy z wodą mineralną

1 porcja - 200 ml

Woda mineralna
Sok

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 20

Barszcz ukraiński z białą fasolą

Waga 1 porcji – 250 g (uczniowie klas 0-3) i 300 g (uczniowie klas 4-6)

buraków
marchewki
korzenia pietruszki
pora
selera
ziemniaków
białej drobnej fasoli
jogurtu naturalnego
Sok z cytryny, Szczypta soli
Ziele angielski, liść laurowy, majeranek

Pierogi leniwe z sera twarogowego i ziemniaków

Waga 1 porcji – 8 szt (160 g)

sera twarogowego półtłustego
jajka
mąki pszennej
mąki ziemniaczanej
ziemniaków
masła 82%
cukru

Surówka – marchewka z ananasem

Waga 1 porcji – 120 g

Marchew tarta
Ananas – kawałki z zalewy lub świeży
Jogurt naturalny - grecki

Banan

Waga 1 porcji nie mniej niż 100 g /1szt

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

Zatwierdziła dietetyk: