

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

Jadłospis jesień

Obowiązuje od 01 października do 15 grudnia

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 (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)

Kasza jęczmienna perłowa
Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Seler korzeniowy
Ziemniaki
Oliwa
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 –70 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
Olei słonecznikowy

Śliwki – owoce sezonowe

Waga 1 porcji –100 g

Woda mineralna

1 porcja – 200 ml

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 2

Zupa pomidorowa z brązowym ryżem

Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)

Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Seler korzeniowy
Koncentrat pomidorowy 30%
Ryż brązowy
Śmietana 12% tłuszczu
Sól

Ziemniaki gotowane

Waga 1 porcji –150 g

Ziemniaki
Sól
Koper
Masło 82%

Sznicel cielęcy

Waga 1 porcji –90 g

Cielęcina, sznyclówka
Mleko 2% tłuszczu
Jaja
Mąka pszenna
Bułka tarta
Olej rzepakowy
Sól
Pieprz

Surówka z porów

Waga 1 porcji –120 g

Por
Jogurt naturalny 2% tłuszczu
Majonez
Sól

Kompot z gruszek

Waga 1 porcji - 200 ml

Gruszki
Cukier
Woda

Jabłko

Waga 1 porcji –100 g/ 1 szt.

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 3

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami

Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)

Fasolka szparagowa
Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Seler korzeniowy
Ziemniaki
Olej/oliwa
Sól

Ryż gotowany

Waga 1 porcji –150 g

Ryż
Sól

Duszona pierś z indyka

Waga 1 porcji –70 g

Mięso z piersi indyka bez skóry
Cebula
Mąka pszenna
Olej rzepakowy
Sól
Bazylia

Surówka z czerwonej kapusty

Waga 1 porcji –120 g

Kapusta czerwona
Jabłko
Cebula
Olej słonecznikowy
Sok z cytryny lub ocet winny
Sól
Pieprz

Gruszka

Waga 1 porcji –100 g/1szt

Nektar z czarnej porzeczki

1 porcja - 200 ml

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 4

Zupa jarzynowa z ziemniakami

Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)

Kapusta włoska
Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Seler korzeniowy
Ziemniaki
Fasolka szparagowa
Śmietana 12% tłuszczu
Sól
Ziele angielskie

Pierogi z mięsem i kapustą

Waga 1 porcji – 6 szt (240g)

Mąka pszenna
Jaja
Wieprzowina, łopatka
Kapusta biała
Kapusta kwaszona
Cebula
Olej rzepakowy
Sól
Pieprz

Słupki marchewki do chrupania

Waga 1 porcji –120 g

Sok pomarańczowy

1 porcja - 200 ml

Mandarynka

Waga 1 porcji –100 g/ 1 szt.

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 5

Zupa selerowa z łazankami

Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)

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

Kotlety z soczewicy z sosem chrzanowym

Waga 1 porcji - 100 g

Soczewica
Mąka pszenna
Cebula
Czosnek
Bułka tarta
Olej rzepakowy
Sól
Majeranek

Sos chrzanowy - 50 g

Mąka pszenna
Chrzan
Cukier
Śmietana 12% tłuszczu
Sól

Surówka z kapusty pekińskiej

Waga 1 porcji –120 g

Kapusta pekińska
Por
Rzodkiewka
Jogurt naturalny 2% tłuszczu
Majonez
Sól

Kiwi

Waga 1 porcji –100 g/1szt

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 6

Barszcz ukraiński

Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów 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

Gruszka

Waga 1 porcji –100 g/ 1 szt

Kompot z wiśni

Waga 1 porcji – 200 ml

Wiśnie mrożone lub świeże bez pestek
Cukier
Woda

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 7

Zupa jarzynowa z ziemniakami

Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)

Kapusta włoska
Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Seler korzeniowy
Ziemniaki
Fasolka szparagowa mrożona
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

Jabłko

Waga 1 porcji –100 g/ 1 szt

Woda mineralna

1 porcja – 200 ml

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 8

Zupa pieczarkowa z makaronem

Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)

Pieczarki
Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Seler korzeniowy
Makaron
Śmietana 18% tłuszczu
Sól

Ziemniaki gotowane

Waga 1 porcji –150 g

Ziemniaki
Sól
Natka pietruszki
Masło 82%

Filety z mintaja panierowane

Waga 1 porcji –90 g

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

Surówka z porów, marchwi i jabłek

Waga 1 porcji –120 g

Marchew
Por
Jabłko
Olej słonecznikowy
Sól
Pieprz

Kompot z agrestu i truskawek

Waga 1 porcji – 200 ml

Agrest
Truskawki
Cukier
Woda

Brzoskwinia

Waga 1 porcji –100 g/ 1 szt.

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 9

Zupa pomidorowa z makaronem

Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów 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

Jabłko

Waga 1 porcji –100 g/ 1 szt.

Kompot z wiśni

Waga 1 porcji – 200 ml

Wiśnie mrożone lub świeże bez pestek
Cukier
Woda

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 10

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami

Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów 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

Kaki-świeży owoc

Waga 1 porcji –100 g/ 1 szt.

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 11

Krupnik z kaszy jęczmiennej

Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)

Kasza jęczmienna perłowa
Marchewka
Korzeń pietruszki
Por
Seler
Ziemniaki
Zielona pietruszka
Mąka
Masło 82%
Liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki

Waga 1 porcji –150 g

Ziemniaki
Koperek lub natka pietruszki
Masło 82%

Pieczone mięso z kurczaka

Waga 1 porcji –70 g

mięsa z ud kurczaka bez skóry
Szczypta soli i pieprzu
Przyprawy: słodka czerwona papryka

Salata zielona z jogurtem i szczypiorkiem

Waga 1 porcji –120 g

sałaty
szczypiorku
jogurtu naturalnego
cukru
Szczypta soli

Gruszka

Waga 1 porcji –100 g/ 1 szt

Kompot z owoców mieszanych

Waga 1 porcji - 200 g

Owoce mieszane
Cukier
Woda

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 12

Zupa selerowa

Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)

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

Zapiekanka z ziemniakami i warzywami

Waga 1 porcji –150 g

ziemniaków
sera żółtego Gouda
czerwonej papryki
cebuli
pieczarek
kukurydzy konserwowej
jarmużu
oleju rzepakowego

Winogrono

Waga 1 porcji –100 g

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 13

Zupa kalafiorowa

Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)

kalafiora
łopatki wieprzowej
chudej wołowiny
marchewki
korzenia pietruszki
pora
selera
ziemniaków
mąki
jogurtu naturalnego
zielonej pietruszki
Liść laurowy, ziele angielskie

Ryż gotowany

Waga 1 porcji –150 g

ryżu parabolicznego

Pulpety z mięsa gotowanego

Waga 1 porcji –100 g

łopatki wieprzowej (z zupy)
chudej wołowiny
jajka
czerstwej bułki
cebuli
mąki ziemniaczanej
mąki pszennej
Szczypta soli, pieprzu, koperek

Brukselka gotowana

Waga 1 porcji –120 g

Brukselka
Masło 82%
Bułka tarta

Mandarynka

Waga 1 porcji –100 g/ 1 szt.

Kompot z jabłek

Waga 1 porcji - 200 ml

Jabłka
Cukier
Woda

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 14

Zupa z fasoli szparagowej

Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)

fasolki szparagowej
marchewki
korzenia pietruszki
pora
selera
ziemniaków
mąki pszennej
natki pietruszki
Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy

Kasza jęczmienna perłowa gotowana

Waga 1 porcji – 150g

kaszy jęczmiennej perłowej
olej
sól

Gulasz wołowy

Waga 1 porcji –150 g

chudej wołowiny
mąki pszennej
oleju rzepakowego
cebuli
marchewki
korzenia pietruszki
Szczypta soli Liść laurowy, zielona pietruszka

Surówka z białej kapusty

Waga 1 porcji –120 g

Biała kapusta
Marchewka
Jabłko
Olej rzepakowy

Kiwi

Waga 1 porcji –100 g/1szt

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 15

Zupa z zielonego groszku

Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)

zielonego groszku
marchewki
korzenia pietruszki
pora
selera
ziemniaków
jogurtu naturalnego
zielonej pietruszki
masło 82%

Pierogi ruskie

Waga 1 porcji – 6 szt(240g)

ziemniaków
jajka
mąki pszennej
sera twarogowego półtłustego
oleju rzepakowego
cebuli
Sól, pieprz

Surówka z selera, marchwi i jabłek

Waga 1 porcji -120 g,

selera
marchwi
jabłka
natki pietruszki
cukru
Jogurt naturalny
Sok z cytryny

Średni banan

Waga 1 porcji -100 g/ 1 szt.

Kompot z owoców mieszanych

Waga 1 porcji - 200 g

Owoce mieszane
Cukier
Woda

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 16

Zupa porowa

Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)

pora
marchwi
korzenia pietruszki
selera
makaronu (suchego)
oleju rzepakowego
natki pietruszki
Sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Kasza jęczmienna pęczak gotowana

Waga 1 porcji –150 g

Kasza jęczmienna - pęczak
olej
sól

Gulasz warzywno-mięsny

Waga 1 porcji –150 g

czerwonej papryki
pieczarek
cebuli
jarmużu
oleju rzepakowego
mięsa wieprzowego z łopatki
kaszy jęczmiennej pęczak

Surówka z kapusty pekińskiej i kwaszonego ogórka

Waga 1 porcji –120 g

kapusty pekińskiej
marchwi
kwaszonego ogórka
oleju rzepakowego

Gruszka

Waga 1 porcji nie mniej niż 100 g/ 1 szt

Kompot z wiśni

Waga 1 porcji – 200 ml

Wiśnie mrożone lub świeże
bez pestek
Cukier
Woda

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 17

Zupa jarzynowa

Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)

Fasolka szparagowa
Marchewka
Korzeń pietruszki
Por
Seler
Ziemniaki
Masło 82%
Szczypta soli
Natka pietruszki
Ziele angielski, liść laurowy
Jogurt naturalny

Naleśniki z twarogiem, musem jabłkowym i jogurtem

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

mąki pszennej
jajka
mleka 2% tł.
oleju rzepakowego
sera twarogowego półtłustego
cukru
musu jabłkowego (przygotowanego samodzielnie lub ze słoika)
jogurtu naturalnego

Arbuz

Waga 1 porcji –100g

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 18

Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)

Barszcz czerwony z ziemniakami

buraków
cebuli
marchewki
korzenia pietruszki
selera
mąki
cukru
Sok z cytryny lub kwas cytrynowy
śmietany 12% tł. (lub jogurtu naturalnego)
zielonej pietruszki
Liść laurowy, ziele angielskie, majeranek
ziemniaków

Kasza gryczana gotowana

Waga 1 porcji –150 g

kaszy gryczana
olej
sól

Potrawka z kurczaka

Waga 1 porcji –150 g

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

Gotowane buraczki

Waga 1 porcji –120 g

Buraki
Olej rzepakowy
Cukier
Sok z cytryny
Majeranek, mielona gałka muskatołowa

Mandarynka

1 porcja –100 g/ 1 szt.

Do picia sok grejfrutowy z wodą mineralną

1 porcja - 200 ml

Sok
woda

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 19

Zupa pieczarkowa z makaronem

Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)

pieczarek
olej
korzenia pietruszki
marchewki
selera
cebuli
mąki pszennej typ 500
jogurtu naturalnego
Szczypta soli i pieprzu
makaronu świderki

Ziemniaki

Waga 1 porcji –150 g

ziemniaki
Masło 82%
sól
koperek

Potrąwka z indyka i cukinii

Waga 1 porcji –150 g

mięsa z piersi indyka
cukinii
pomidora
czerwonej papryki
cebuli
oleju rzepakowego
natki pietruszki
Zioła prowansalskie, czerwona papryka słodka
oliwa

Brukselka gotowana

Waga 1 porcji –120 g

Brukselka
Masło 82%
Bułka tarta

Kompot z jabłek

Waga 1 porcji - 200 g

Jabłka
Cukier
Woda

Kiwi

Waga 1 porcji –100 g/1szt.

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 20

Zupa krem z dyni

Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)

dyni
cebuli
marchwi
soku pomarańczowego
masła ekstra 82%
jogurtu naturalnego

Ziemniaki

Waga 1 porcji –150 g

ziemniaki
olej
sól
koperek
Masło 82%

Łosoś pieczony

Waga 1 porcji –70 g

filetu z łososia
Szczypta soli i pieprzu
Sok z cytryny

Kalafior – warzywa na parze

Waga 1 porcji –120 g

Różyczki kalafiora
Oliwa

Gruszka

Waga 1 porcji –100 g/ 1 szt.

Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną

1 porcja - 200 ml

Sok
woda

Zatwierdziła dietetyk: