

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

Jadłospis wiosna

Obowiązuje od 01 kwietnia do 31 maja

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

Zupa krem z zielonego groszku

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

Zielony groszek (świeży lub mrożony)
Marchewka
Korzeń pietruszki
Por
Seler
Ziemniaki
Jogurt naturalny
Zielona pietruszka
Masło 82%

Pęczak gotowany

Waga 1 porcji 150 g

Kasza pęczak
Sól

Duszona pierś z kurczaka

Waga 1 porcji 120 g

Mięso z piersi z kurczaka
Cebula
Czerwona papryka
Pieczarki
Olej rzepakowy

Mizeria z ogórka i rzodkiewki

Waga 1 porcji - 120 g

Ogórek zielony
Rzodkiewka
Śmietana
Szczypta soli

Winogrono różowe

Waga 1 porcji - 100 g.

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 2

Zupa pomidorowa z makaronem

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

Marchew
Korzeń pietruszki
Seler
Por
Cebula
Przecier pomidorowy
Ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny ziarnisty
Natka pietruszki
Mleko 2% tł. /lub śmietana
Makaron z semoliny

Gołąbki w sosie pomidorowym z chlebem

Waga 1 porcji -150 g

Kapusta
Łopatka wieprzowa gotowana z zupy z dnia poprzedniego
Ryż biały
Cebula
Olej rzepakowy
Pomidory
Mąki
Śmietana 12% tł
Chleb baltonowski (2 kromki)

Surówka z marchewki i jabłka

Waga 1 porcji 120 g

Marchew
Jabłka
Olej rzepakowy

Średni banan

Waga 1 porcji nie mniej niż 100 g./1szt

Kompot z jabłek

Waga 1 porcji 200 ml

Jabłek
Czerwona porzeczka lub wiśnia
Cukier

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 3

Krupnik z ryżu

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

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

Ziemniaki gotowane

Waga 1 porcji 150 g

Ziemniaki
Masło 82%
Sól

Dorsz w jarzynach

Waga 1 porcji 150 g

Filet z dorsza
Marchew
Korzeń pietruszki
Por
Seler
Pieczarki
Olej rzepakowy

Surówka z kapusty pekińskiej

Waga 1 porcji - 120 g

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

Średnia gruszka

Waga 1 porcji 100 g, /1szt

Sok pomarańczowy z wodą mineralną

1 porcja - 200 ml

Woda mineralna
Sok pomarańczowy

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 4

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

Kasza gryczana gotowana

Waga 1 porcji 150 g

Kasza gryczana
Sól

Bitki wieprzowe duszone

Waga 1 porcji 120 g

Łopatką wieprzowa
Mąka pszenna
Olej rzepakowy
Liść laurowy

Surówka z białej kapusty i kwaszonego ogórka

Waga 1 porcji 120 g

Biała kapusta
Marchewka
Kwaszony ogórek
Jabłka
Olej rzepakowy
Zielona pietruszka

Jabłko

Waga 1 porcji - nie mniej niż 100 g. /1szt

Kompot z owoców mieszanych

Waga 1 porcji - 200 ml

Mieszanka owoców
Cukier
Woda

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 5

Barszcz z boćwiną

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

Boćwiny
Buraków
Marchewka
Korzeń pietruszki
Cebula
Mąki pszennej
Śmietany 12% tł.
Liść laurowy, ziele angielskie, majeranek
Zielona pietruszka
Ziemniaki

Knedle z jabłkami i jogurtem naturalnym

Waga 1 porcji 8 szt (160g)

Ziemniaki
Jajka
Mąka ziemniaczana
Mąka pszenna
Jabłka
Cukier
Jogurt naturalny

Brukselka gotowana

Waga 1 porcji –120 g

Brukselka
Masło 82%
Bułka tarta

Mandarynka

Waga 1 porcji - 100 g /1szt

Sok jabłkowy rozcieńczony z wodą mineralną

Waga 1 porcji- 200 ml

Sok
Woda

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 6

Barszcz ukraiński z białą fasolą

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

Wołowiny
Buraków
Marchewki
Korzeń pietruszki
Por
Seler
Ziemniaki
Białej drobnej fasoli
Jogurtu naturalnego
Sok z cytryny, Szczypta soli
Ziele angielski, liść laurowy, majeranek

Pierogi z mięsem

Waga 1 porcji – 6 szt (240 g)

Gotowana wołowina pieczeniowa
Mąka pszenna
Jajka
Czerstwa bułka
Cebula
Olej rzepakowy

Surówka z kwaszonej kapusty

Waga 1 porcji 120 g,

Kwaszonej kapusty
Jabłka
Marchewki
Natki pietruszki
Cukru
Oleju rzepakowego

Banan

1 porcja - 100 g. /1szt

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 7

Zupa ogórkowa z makaronem

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

Łopatki wieprzowej
Chuda wołowina
Ogórek kwaszony
Ziemniaki
Śmietany 12% tł.
Masła 82%
Mąki pszennej
Ziele angielski, liść laurowy, koperek
Makaronu świderki

Kopytka

Waga 1 porcji 8 szt (160 g)

Ziemniaki
Jajka
Mąki pszennej
Mąki ziemniaczanej

Pulpety z wołowiny

Waga 1 porcji – 150 g

Wołowina, rozbratel
Mleko 2% tłuszczu
Jaja
Białko jaja
Bułka tarta
Marchew
Pietruszka, korzeń
Seler korzeniowy
Sól
Pieprz

Gotowane buraczki

Waga 1 porcji –120 g,

Buraki
Olej rzepakowy
Sok z cytryny
Majeranek, mielona gałka muszkatołowa

Średnia gruszka

Waga 1 porcji 100 g. /1szt

Sok jabłkowy z wodą mineralną

Waga 1 porcji- 200 ml

Sok
woda

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 8

Zupa fasolowa

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

Mięsa z piersi indyka
Białej fasoli Jaś
Marchewki
Korzenia pietruszki
Selera
Cebuli
Masła 82%
Mąki pszennej
Natki pietruszki
Majeranek
Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy

Ryż paraboliczny gotowany

Waga 1 porcji 150 g

Ryz paraboliczny
Sól

Potrawką z indyka

Waga 1 porcji 120 g

Mięsa z indyka (z zupy)
Marchwi
Korzenia pietruszki
Pora
Pieczarek
Oleju rzepakowego
Szczypta soli i pieprzu

Szpinak

Waga 1 porcji 120 g,

Szpinak świeży/ mrożony
Oleju rzepakowego
Jogurtu naturalnego
Szczypta soli, gałka muskatołowa

Kiwi

1 porcja - 100 g. /1szt

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 9

Zupa jarzynowa z białą kapustą

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

Białej kapusty
Marchewki
Korzenia pietruszki
Cebuli
Selera
Ziemniaków
Masła 82%
Szczypta soli
Zielonej pietruszki
Ziele angielski, liść laurowy,

Kasza jęczmienna perłowa gotowana

Waga 1 porcji 150 g,

Kaszy jęczmiennej perłowej
Sól

Schab pieczony

Waga 1 porcji 90 g

Schabu bez kości
Cebuli
Oleju rzepakowego uniwersalnego
Szczypta soli, pieprzu, czerwonej słodkiej papryki

Gotowana czerwona kapusta

Waga 1 porcji 120 g,

Czerwonej kapusty
Cebuli
Oleju rzepakowego
Sok z cytryny do smaku

Mandarynka

Waga 1 porcji - 100 g /1szt

Kompot z wiśni

Waga 1 porcji - 200 ml

Wiśnie
Cukier
Woda

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw10

Zupa z czerwonej soczewicy

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

Czerwonej soczewicy
Korzenia pietruszki
Marchewki
Selera
Pora
Ziemniaków
Czosnku
Oliwa
Mąki pszennej
Oleju rzepakowego
Liść laurowy, ziele angielskie, szczypta soli

Makaron z białym serem i jogurtem

Waga 1 porcji –150 g

Makaronu z pszenicy durum
Sera twarogowego chudego
Jogurtu naturalnego
Cukru

Banan

Waga 1 porcji - 100 g /1szt

Sok porzeczkowy z wodą mineralną

Waga 1 porcji- 200 ml

Sok
woda

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw11

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
Masło 82%

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

Słupki marchewki do gryzienia

Waga 1 porcji - 100 g.

Sok jabłkowy z wodą mineralną

Waga 1 porcji- 200 ml

Sok
woda

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 12

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

Mandarynka

Waga 1 porcji - 100 g. /1szt

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 13

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
Jogurt naturalny 2% tłuszczu
Sól
Masło 82%

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 z ogórkiem i pomidorem

Waga 1 porcji - 120 g,

Kapusta pekińska
Ogórek
Pomidor
Olej
Sól
Pieprz
Bazyli

Kiwi

Waga 1 porcji - 100 g. /1szt

Kompot z owoców mieszanych

Waga 1 porcji - 200 ml

Mieszanka owocowa

mrożona
Cukier
Woda

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 14

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
Bazylija
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

Średnia gruszka

Waga 1 porcji 100 g/1 szt.

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 15

Krupnik z ryżu

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

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

Ziemniaki gotowane

Waga 1 porcji - 150 g

Ziemniaki
Sól
Masło 82%

Dorsz pieczony w sosie cytrynowym

Waga 1 porcji – mięso 70 g + sos 30 g

Dorsz świeży, filety bez skóry
Olej rzepakowy
Sól
Mąka pszenna
Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Cytryna
Sól

Surówka z włoskiej kapusty

Waga 1 porcji - 120 g,

Kapusta włoska
Jabłko
Olej słonecznikowy
Sól

Jabłko

Waga 1 porcji 100 g/1 szt

Kompot z owoców mieszanych

Waga 1 porcji - 200 ml

Owoce mieszane świeże
Cukier
Woda

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 16

Barszcz czerwony zabieleny

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

Buraki
Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Seler korzeniowy
Jogurt naturalny 2% tłuszczu
Sól
Sok z cytryny

Ryż gotowany

Waga 1 porcji - 150 g

Ryż
Sól

Pulpety z wołowiny

Waga 1 porcji - 80 g

Wołowina, rozbratel
Mleko 2% tłuszczu
Jaja całe
Białko jaja
Bułka tarta
Marchew
Pietruszka, korzeń
Seler korzeniowy
Sól
Pieprz

Surówka z kwaszonej kapusty

Waga 1 porcji 120 g,

Kwaszonej kapusty
Jabłka
Marchewki
Natki pietruszki
Cukru
Oleju rzepakowego

Winogrona

Waga 1 porcji 100g

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 17

Zupa krem z zielonego groszku

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

Zielony groszek (świeży lub mrożony)
Marchewka
Korzeń pietruszki
Por
Seler
Ziemniaki
Jogurt naturalny
Zielona pietruszka
Masło 82%

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

Średnia gruszka

Waga 1 porcji 100 g/1 szt

Kompot z agrestu i truskawek

Waga 1 porcji – 200 ml

Agrest
Truskawki
Cukier
Woda

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 18

Zupa wiejski kociołek z ziemniakami

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

Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Seler korzeniowy
Ziemniaki
Por
Śmietana 12% tłuszczu
Sól
Natka pietruszki
Masło 82%

Gołąbki w sosie pomidorowym

Waga 1 porcji - 150 g

Wieprzowina, łopatka
Ryż
Cebula
Kapusta biała
Koncentrat pomidorowy 30%
Śmietana 12% tłuszczu
Mąka pszenna
Olej rzepakowy
Sól
Pieprz

Warzywa w słupkach

Waga 1 porcji - 120 g

Kalarepa
Marchewka
Seler -nać

Mandarynka

Waga 1 porcji - 100 g. /1szt

Sok jabłkowy z wodą mineralną

Waga 1 porcji- 200 ml

Sok

woda

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 19

Zupa ogórkowa

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

Ogórek kwaszony
Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Seler korzeniowy
Ziemniaki
Jogurt naturalny 2% tłuszczu
Sól

Kasza gryczana gotowana

Waga 1 porcji - 150 g

Kasza gryczana
Sól

Pieczeń wieprzowa

Waga 1 porcji - 120 g

Wieprzowina, łopatka
Mąka pszenna
Cebula
Olej rzepakowy
Sól
Pieprz
Majeranek

Surówka z selera z rodzynkami

Waga 1 porcji - 120 g,

Seler korzeniowy
Jabłko
Rodzynki suszone
Jogurt naturalny 2% tłuszczu
Sól
Sok z cytryny

Kompot z wiśni

Waga 1 porcji - 200 ml

Wiśnie mrożone lub świeże, bez pestek
Cukier
Woda

Jabłko

Waga 1 porcji - 100g/1szt

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 20

Zupa z czerwonej soczewicy

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

Czerwonej soczewicy (suchej)
Korzenia pietruszki
Marchewki
Selera
Pora
Ziemniaków
Czosnku
Mąki pszennej
Oleju rzepakowego
Liść laurowy, ziele angielskie, szczypta soli
Olej

Zapiekanka z makaronu, mięsa i warzyw

Waga 1 porcji - 150 g

Wieprzowina, łopatka
Wołowina, rozbratel
Makaron dwujajeczny
Ser tyłżycki tłusty
Cebula
Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Seler korzeniowy
Koncentrat pomidorowy 30%
Olej rzepakowy
Sól, pieprz ,oregano

Salata lodowa z oliwą i ziołami

Waga 1 porcji - 120 g,

Salata lodowa
Oliwa
Sól
Pieprz
Czosnek
Sok wyciśnięty z cytryny

Banan

Waga 1 porcji - 100g/1szt

Kompot z wiśni

Waga porcji - 200 ml

Wiśnie mrożone lub świeże, bez pestek
--

Cukier
Woda

Zatwierdziła dietetyk: