

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

Jadłospis lato

Obowiązuje od 01 czerwca do 30 września

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.

Zestaw 1

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
Sól

Ryż gotowany

Waga 1 porcji – 150g

Ryż
Sól

Duszona pierś z indyka

Waga 1 porcji - 90 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

Truskawki

Waga 1 porcji - 100 g

Nektar z czarnej porzeczki

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
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

Brzoskwinia

Waga 1 porcji - 100 g /1 szt

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 3

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

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
Bazylia

Jabłko

Waga 1 porcji - 100 g/ 1 szt

Kompot z owoców mieszanych

Waga 1 porcji - 200 ml

Mieszanka owocowa
Cukier

Woda

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 4

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
Śmietana 12% tłuszczu
Sól

Ziemniaczki w całości gotowane

Waga 1 porcji – 150g

Ziemniaczki w całości
Sól
Masło 82%
Koperek

Dorsz pieczony w sosie koperkowym

Waga 1 porcji -120 g,

Dorsz świeży, filety bez skóry
Olej rzepakowy
Sól
Pieprz
Mąka pszenna
Koper
Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Śmietana 12% tłuszczu

Surówka z marchwi i jabłek

Waga 1 porcji - 120 g

Marchew
Jabłko
Jogurt naturalny 2% tłuszczu
Sól
Pieprz

Kompot z rabarbaru i truskawek

Waga 1 porcji - 200 ml

Rabarbar
Truskawki
Cukier
Woda

Gruszka

Waga 1 porcji - 100 g/ 1 szt

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 5

Zupa jarzynowa z ziemniakami

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

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

Naleśniki z serem

Waga 1 porcji - naleśniki -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

Czereśnie

Waga 1 porcji - 100 g

Kompot z agrestu

Waga 1 porcji - 200ml

agrest
cukier
woda

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 6

Zupa pieczarkowa z ziemniakami

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

Pieczarki
Oliwa
Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Seler korzeniowy
Ziemniaki
Mleko
Sól
Pieprz

Łosoś pieczony

Waga 1 porcji – 90 g,

Łosoś świeży
Olej rzepakowy
Sok z cytryny
Sól

Ziemniaczki w całości gotowane

Waga 1 porcji – 150 g,

Ziemniaczki w całości
Sól
koperek
Masło 82%

Fasolka szparagowa z masłem

Waga 1 porcji - 60 g

Fasolka szparagowa
Cukier
Masło 82%
Sól

Surówka z selera z rodzynkami

Waga 1 porcji - 60 g

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

Banan

Waga 1 porcji - 100 g/ 1 szt

Kompot ze śliwek

Waga 1 porcji - 200 ml

Śliwki
Cytryna
Cukier, woda

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 7

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

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

Arbuz

Waga 1 porcji 100g

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 8

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 – 150 g

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

Młoda kapusta duszona z koperkiem

Waga 1 porcji - 120 g

Kapusta włoska
koperek
Sok z cytryny
Olej
Sól
Pieprz

Brzoskwinia

Waga 1 porcji - 100 g /1 szt

Kompot z owoców mieszanych

Waga 1 porcji - 200 ml

Mieszanka owocowa
Cukier
Woda

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%
Śmietana 12% tłuszczu
Makaron czterojajeczny
Sól
Natka pietruszki

Ziemniaki gotowane

Waga 1 porcji - 150 g,

Ziemniaki
Sól
Masło 82%

Gołąbki w sosie pomidorowym

Waga 1 porcji - 150 g/2 szt

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

Jabłko

Waga 1 porcji 100 g/ 1 szt.

Kompot z owoców sezonowych

Waga 1 porcji - 200 ml

Owoce sezonowe
Cukier
Woda

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 10

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 rodzynekami

Waga 1 porcji - 120 g

Seler korzeniowy
Jabłko
Rodzyнки 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

Brzoskwinia

Waga 1 porcji - 100 g /1 szt.

Zatwierdziła dietetyk

Zestaw 11

Zupa kalafiorowa

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

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

Potrąwka z kurczaka i jarmużu z dodatkiem kaszy pęczak

Kasza pęczak gotowana

Waga 1 porcji -150 g

kaszy jęczmiennej pęczak

Kurczak i jarmuż

Waga 1 porcji - 120 g

mięsa z piersi kurczaka bez skóry
cebuli
pora
jarmużu
oleju rzepakowego

Salata z rzodkiewką i śmietaną

Waga 1 porcji - 120 g

sałaty
rzodkiewki
śmietany 12% tł.
cukru
szczypta soli

Kompot z truskawek

Waga 1 porcji 200 ml

truskawki
cukru
woda

Gruszka

Waga 1 porcji –100g/ 1 szt.

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 12

Zupa z fasolki szparagowej

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
Sól

Ziemniaki

Waga 1 porcji – 150g

Ziemniaki
Sól
Masło 82%

Gulasz wołowy

Waga 1 porcji –150g

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

Brukselka gotowana

Waga 1 porcji 120 g

Czereśnię

1 porcja –100g

Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną

1 porcja - 200 ml

sok
woda

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 13

Zupa pomidorowa z ryżem

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.
ryżu

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 ze śmietaną

Waga 1 porcji -120 g

Salata masłowa
Jogurt naturalny
koperek
sól i pieprz

Śliwki

Waga 1 porcji -100g

Sok pomarańczowy rozcieńczony z wodą mineralną

Waga 1 porcji 200 ml

Sok
Woda

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 14

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

Kluski śląskie

Waga 1 porcji -160g/8szt

ziemniaków
mąki ziemniaczanej
mąki pszennej
jajka
Szczypta soli

Pulpety w sosie koperkowym

Waga 1 porcji -150 g

łopatki wieprzowej
wołowiny pieczeniowej
jajka
Mąka lub skrobia
bułki pszennej
marchewki
korzenia pietruszki
pora
selera
śmietany 12% tł.
koperku
Szczypta soli, pieprzu

Fasolka szparagowa gotowana

Waga 1 porcji -120 g

żółtej fasolki szparagowej
masła 82%

Arbuz

Waga 1 porcji - 100g

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 15

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
Mąki pszennej
Oleju rzepakowego
Liść laurowy, ziele angielskie, szczypta soli

Gotowany ryż

Waga 1 porcji –150 g

ryżu gotowanego
sól

Pieczonym łosoś

Waga 1 porcji –70 g

filetu z łososia
Szczypta soli i pieprzu
Sok z cytryny

Gotowana marchewka z groszkiem

Waga 1 porcji -120 g

marchewki
zielonego groszku mrożonego
masła
mąki pszennej
cukru

Nektarynka

Waga 1 porcji - 100g/ 1 szt

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 16

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

Bitki wieprzowe duszone

Waga 1 porcji -150 g

Łopátka wieprzowa
Mąka pszenna
Olej rzepakowy
Liść laurowy , sól i pieprz

Gotowana czerwona kapusta

Waga 1 porcji - 120 g

Czerwonej kapusty
Cebuli
Oleju rzepakowego
Cukru
Sok z cytryny do smaku

Morele – świeże owoce

Waga 1 porcji - 100g

Kompót z owoców mieszanych

Waga 1 porcji - 200 ml

Mieszanka owocowa
Cukier
Woda

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 17

Kapuśniak ze słodkiej kapusty

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

białej kapusty
marchewki
korzenia pietruszki pora
selera
pomidora (bez skórki)
cebuli
masła
mąki
śmietany 12% (lub jogurtu naturalnego)
zielonej pietruszki
Liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki

Waga 1 porcji –150g

sól
ziemniaków
Masło 82%

Papryka faszerowana mięsem, ryżem i warzywami

Waga 1 porcji - 150g

papryki czerwonej (1 średnia sztuka)
zielonej pietruszki
pieczarek
cebuli
jarmużu
łopatki wieprzowej
chudej wołowiny
oleju rzepakowego
białego ryżu
Przyprawy - pieprz, czerwona papryka słodka

Banan

Waga 1 porcji - 100g/ 1 szt.

Kompot z jabłek

Waga 1 porcji - 200 g

Jabłka
Cukier
Woda

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 18

Krupnik z kaszy jęczmiennej

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

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

Pierogi z truskawkami i kefirem

Waga 1 porcji 6 szt. (240g)

Mąka pszenna
Jajka
truskawek
masła 82%
cukru
Woda, sól

Kompot z owoców mieszanych

Waga 1 porcji - 200 ml

Mieszanka owocowa
Cukier
Woda

Brzoskwinia

1 porcja –100g/ 1 szt.

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 19

Zupa brukselkowa

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

marchewki
korzenia pietruszki
pora
selera
ziemniaków
brukselki
masła 82%
Szczypta soli
natki pietruszki
Ziele angielski, liść laurowy
jogurtu naturalnego

Zapiekany makaron z kurczakiem i warzywami

Waga 1 porcji -150g

makaronu penne
mięsa z piersi kurczaka bez skóry
sera żółtego Gouda
czerwonej papryki
cebuli
pieczarek
jarmużu
oleju rzepakowego
Szczypta soli i pieprzu

Truskawki

Waga 1 porcji - 100g

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

Zatwierdziła dietetyk:

Zestaw 20

Zupa brokułowa

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

brokułu
marchewki
korzenia pietruszki
pora
selera
ziemniaków
mąki
jogurtu naturalnego
koperku
liść laurowy, ziele angielskie

Ryż pełnoziarnisty gotowany

Waga 1 porcji -150 g

ryżu pełnoziarnistego
sól

Leczo z cukinii

Waga 1 porcji -150 g

cukinii lub kabaczka
czerwonej papryki
pomidora bez skóry
cebuli
jarmużu
oleju rzepakowego
szczypta soli, pieprzu, oregano

Nektaryna

Waga 1 porcji - 100g/1szt

Kompot z rabarbaru

Waga 1 porcji - 200 ml

rabarbar
cukier
woda

Zatwierdziła dietetyk: