



SZKOŁA PODSTAWOWA NR 6 W MALBORKU

OKRES: 07 LISTOPADA 2022 - 18 LISTOPADA 2022

JADŁOSPIS DLA 1 OSOBY

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Dzień - 1 07.11.2022 PONIEDZIAŁEK	Dzień - 2 08.11.2022 WTOREK	Dzień - 3 09.11.2022 ŚRODA	Dzień - 4 10.11.2022 CZWARTEK	Dzień - 5 11.11.2022 PIĄTEK	Dzień - 6 12.11.2022 SOBOTA	Dzień - 7 13.11.2022 NIEDZIELA
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym	Ziemniaki purée Surówka z buraczków - 100g Kotlet schabowy (żywienie zbiorowe)	Spaghetti z kurczakiem, fetą i szpinakiem - 350g Jabłko, Gala	Ziemniaki, gotowane Udko kurczaka pieczone z jabłkiem - 150g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą	Puszyste placki jogurtowe z jagodami - 300g		
E [kcal]: 627.8	E [kcal]: 559.7	E [kcal]: 554.5	E [kcal]: 399.56	E [kcal]: 399.9	E [kcal]: 0	E [kcal]: 0
Dzień - 8 14.11.2022 PONIEDZIAŁEK	Dzień - 9 15.11.2022 WTOREK	Dzień - 10 16.11.2022 ŚRODA	Dzień - 11 17.11.2022 CZWARTEK	Dzień - 12 18.11.2022 PIĄTEK		
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	
Klopsik wieprzowy w sosie pieczarkowym - 150g Kasza kuskus Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą - 100g	Ziemniaki, gotowane Surówka z czerwonej kapusty (żywienie zbiorowe) Eskalopki drobiowe	Pierogi ruskie (żywienie zbiorowe) - 350g Surówka z czerwonej kapusty - 100g	Ziemniaki, gotowane Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym - 150g Buraki, gotowane	Ziemniaki, gotowane Eskalopki drobiowe Paluszki rybne Surówka z marchewki z porą - 100g		
E [kcal]: 1209.41	E [kcal]: 544.5	E [kcal]: 653.9	E [kcal]: 464.9	E [kcal]: 802.7		

DZIEŃ - 1 07.11.2022 PONIEDZIAŁEK

Obiad

Waga [g]: 506g | E [kcal]: 627.8kcal

Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem

Kapusta biała - 80g
Marchew - 20g
Olej rzepakowy - 5g (1 łyżeczka)
Cukier - 12g (1 łyżka)
Sól biała - 2g (1 szczypta)
Pieprz czarny - 1g (1 szczypta)
Sok z cytryny - 3g (1 łyżeczka)

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana -
200g

Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym

Mięso mielone z indyka - 60g
Jaja kurze całe - 30g
Bułka tarta - 15g
Kasza manna - 10g
Cebula - 10g
Pieprz czarny - 1g (1 szczypta)
Sól biała - 2g (1 szczypta)
Mąka pszenna, typ 500 - 7g (1 łyżeczka)
Śmietana, 12% tłuszczu - 20g
Koper ogrodowy - 8g (2 łyżeczki)
Marchew - 20g

Kasza jęczmienna 200g

Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem 100g
Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym 150g

DZIEŃ - 2 08.11.2022 WTOREK

Obiad

Waga [g]: 461g | E [kcal]: 559.7kcal

Ziemniaki purée - 200g

Surówka z buraczków - 100g

Burak - 71g (2/3 sztuki)

Cebula - 16g (1/10 sztuki)

Olej rzepakowy - 3g (2/3 łyżeczki)

Cytryna - 8g (2/3 plastra)

Miód pszczeli - 1g (gramy)

Kotlet schabowy (żywienie zbiorowe)

Wieprzowina, schab surowy bez kości - 100g

Mąka pszenna, typ 500 - 5g

Olej rzepakowy - 10g

Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 10g

Bułka tarta - 15g

Sól biała - 1g

Pieprz czarny - 1g

Jaja kurze całe - 20g

Ziemniaki puree 200g

Surówka z buraczków100g

Kotlet schabowy 100g

DZIEŃ - 3 09.11.2022 ŚRODA

Obiad

Waga [g]: 510g | E [kcal]: 554.5kcal

Spaghetti z kurczakiem, fetą i szpinakiem - 350g

Makaron bezjajeczny - 53g

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 88g (1/3 sztuki)

Szpinak - 154g (6 i 1/10 garście)

Cebula - 14g (1 i 3/4 plastra)

Czosnek - 5g (3/4 ząbka)

Ser typu Feta - 26g (1 i 3/4 plastra)

Olej rzepakowy - 9g (3/4 łyżki)

Papryka w proszku - 1g (3/4 szczypty)

Jabłko, Gala - 160g (1 sztuka)

Spaghetti z kurczakiem, fetą i szpinakiem 300g

jabłko 1 szt

DZIEŃ - 4 10.11.2022 CZWARTEK

Obiad

Waga [g]: 430g | E [kcal]: 399.56kcal

Ziemniaki, gotowane - 200g

Udko kurczaka pieczone z jabłkiem - 150g

Marchew, gotowana - 97g

Miód pszczeli - 3g (1/4 łyżeczki)

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą

Kapusta pekińska - 80g

Kukurydza konserwowa - 20g

Majonez domowy z olejem rzepakowym - 25g (1 łyżka)

Pieprz czarny - 1g (1 szczypta)

Sól biała - 2g (1 szczypta)

Koper ogrodowy - 2g (1/2 łyżeczki)

Ziemniaki 200g

Udko kurczaka pieczone z marchewką 150g

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 100g

DZIEŃ - 5 11.11.2022 PIĄTEK

Obiad

Waga [g]: 300g | E [kcal]: 399.9kcal

Puszyste placki jogurtowe z jagodami - 300g

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 79g (3 i 1/10 łyżki)

Jaja kurze całe - 42g (3/4 sztuki)

Miód pszczeli - 19g (1 i 1/2 łyżeczki)

Mąka pszenna, typ 500 - 52g (1/3 szklanki)

Proszek do pieczenia - 3g (3/4 łyżeczki)

Jagody leśne (czarne jagody) - 105g (3/4 szklanki)

Puszyste placki jogurtowe z jagodami 300g

DZIEŃ - 6 12.11.2022 SOBOTA

Obiad

Waga [g]: 0g | E [kcal]: 0kcal

DZIEŃ - 7 13.11.2022 NIEDZIELA

Obiad

Waga [g]: 0g | E [kcal]: 0kcal

DZIEŃ - 8 14.11.2022 PONIEDZIAŁEK

Obiad

Waga [g]: 452g | E [kcal]: 1209.41kcal

Klopsik wieprzowy w sosie pieczarkowym - 150g

Wieprzowina, łopatka - 76g

Bułka tarta - 5g

Kasza manna - 9g

Sól biała - 4g (1 i 3/4 szczypty)

Pieprz czarny - 2g (1 i 3/4 szczypty)

Pieczarki smażone - 28g

Śmietana, 18% tłuszczu - 19g

Cebula - 8g (3/4 plastra)

Kasza kuskus - 200g

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą - 100g

Kapusta pekińska - 62g

Kukurydza konserwowa - 15g

Majonez domowy z olejem rzepakowym - 19g (3/4 łyżki)

Pieprz czarny - 1g (3/4 szczypty)

Sól biała - 2g (3/4 szczypty)

Koper ogrodowy - 2g (1/3 łyżeczki)

Klopsik wieprzowy w sosie pieczarkowym 150g

kasza kus kus 200g

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 100g

DZIEŃ - 9 15.11.2022 WTOREK

Obiad

Waga [g]: 469g | E [kcal]: 544.5kcal

Ziemniaki, gotowane - 200g

Surówka z czerwonej kapusty (żywienie zbiorowe)

Kapusta czerwona - 90g

Cebula - 15g

Cukier - 2g (gramy)

Olej rzepakowy - 8g

Sól biała - 1g

Eskalopki drobiowe

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 70g

Jaja kurze całe - 55g (1 sztuka)

Mąka pszenna, typ 500 - 15g

Sól biała - 2g (1 szczypta)

Pieprz czarny - 1g (1 szczypta)

Olej rzepakowy - 10g (1 łyżka)

Ziemniaki 200g

Surówka z czerwonej kapusty 150g

Eskalopki drobiowe 100g

DZIEŃ - 10 16.11.2022 ŚRODA

Obiad

Waga [g]: 449g | E [kcal]: 653.9kcal

Pierogi ruskie (żywienie zbiorowe) - 350g

Mąka pszenna, typ 500 - 101g

Sól biała - 5g (gramy)

Woda - 76g

Masło ekstra - 10g (gramy)

Ser twarogowy półtłusty - 76g

Ziemniaki, średnio - 76g

Pieprz czarny - 5g (gramy)

Surówka z czerwonej kapusty - 100g

Kapusta czerwona - 56g (1/3 szklanki)

Cebula - 8g (3/4 plastra)

Jabłko - 20g (1/10 sztuki)

Marchew - 6g (1/10 sztuki)

Pietruszka, liście - 2g (1/3 łyżeczki)

Olej rzepakowy - 2g (1/3 łyżeczki)

Cytryna - 6g (1/3 plastra)

Pierogi ruskie 350g

Surówka z czerwonej kapusty 100g

DZIEŃ - 11 17.11.2022 CZWARTEK

Obiad

Waga [g]: 450g | E [kcal]: 464.9kcal

Ziemniaki, gotowane - 200g

Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym - 150g

Wieprzowina, schab surowy bez kości - 99g

Mąka pszenna, typ 500 - 15g

Cebula - 20g

Pieprz czarny - 1g (1 szczypty)

Sól biała - 2g (1 szczypty)

Olej rzepakowy - 10g (1 łyżki)

Liście laurowe, suszone - 1g (1 liścia)

Ziele angielskie całe - 2g (1 i 1 sztuki)

Buraki, gotowane - 100g

Ziemniaki 200g

Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym 150g

Buraczki 100g

DZIEŃ - 12 18.11.2022 PIĄTEK

Obiad

Waga [g]: 603g | E [kcal]: 802.7kcal

Ziemniaki, gotowane - 200g

Eskalopki drobiowe

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 70g

Jaja kurze całe - 55g (1 sztuka)

Mąka pszenna, typ 500 - 15g

Sól biała - 2g (1 szczypta)

Pieprz czarny - 1g (1 szczypta)

Olej rzepakowy - 10g (1 łyżka)

Paluszki rybne - 150g

Surówka z marchewki z porą - 100g

Marchew - 45g (3/4 sztuki)

Por - 43g (1/3 sztuki)

Pieprz czarny - 1g (3/4 szczypty)

Sól biała - 2g (3/4 szczypty)

Majonez domowy z olejem rzepakowym - 9g (3/4 łyżeczki)

Ziemniaki 200g

paluszki rybne 150g

Surówka z marchewki z porą 100g