

Intendent**pro** Jadłospis szkoła podstawowa 2

 **06.05.2024** **Poniedziałek**

Obiad

**Pieczeń wieprzowa w sosie pieczarkowym**

Składniki: 100 g wieprzowina szynka surowa, 40 g pieczarki świeże, 20 g cebula, 5 g olej rzepakowy

**Kasza bulgur (pszenica)** 40 g

**Mizeria ze śmietaną**

Składniki: 100 g ogórek, 17 g Śmietana 18% (**mleko**), 2 g koperek, 0 g cytryna

**Kompot owocowy**

Składniki: 180 g woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 10 g cukier

**Babka drożdżowa (pszenica, żyto, jajka, mleko)** 50 g

Energia: 607 kcal

 **07.05.2024** **Wtorek**

Obiad

**Kotlet z kurczaka w panierce**

Składniki: 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g olej rzepakowy, 10 g **jaja** kurze całe, 10 g bułka tarta ( **pszenica**)

Bułka tarta: mąka **pszenna**, sól, drożdże

**Ziemniaki gotowane**

Składniki: 200 g ziemniaki, 0 g sól biała

**Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony** 100 g

Składniki: kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony

**Sok pomidorowy 100%** 200 g

**Banan** 200 g

Energia: 667 kcal

 **08.05.2024** **Środa**

Obiad

**Żurek z jajkiem na białej kielbasie**

Składniki: 200 g woda, 100 g ziemniaki, 50 g kielbasa biała parzona, 50 g **jaja** kurze całe, 15 g marchew, 10 g zakwas na żurek (**żyto**), 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g natka pietruszki, 5 g czosnek, 4 g por, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Zakwas na żurek: woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego

**Woda z cytryną**

Składniki: 200 g woda, 5 g cytryna

**Pomarańcza** 180 g

**Bułki sojowe** 80 g

Składniki: mąka pszenna, prażona mąka żytnia, łamane ziarno soi, siemię lniane, łamane ziarno pszenicy, otręby pszenne, przyprawy, sól, woda, drożdże.

**Marchew** 50 g

Energia: 606 kcal

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

 **09.05.2024** **Czwartek**

Obiad

**Fasolka po bretońsku, bułka pszenna (obiad jednodaniowy)**

Składniki: 65 g pomidory w puszcze całe, 55 g fasola biała, nasiona suche, 50 g bułki **pszenne** wrocławskie, 40 g boczek wędzony bez kości, 40 g kielbasa toruńska, 30 g cebula, 8 g koncentrat pomidorowy, 30%, 1 g czosnek

Bułki pszenne wrocławskie: mąka **pszenna**, woda, **mleko**, drożdże, sól, cukier olej

**Woda z cytryną**

Składniki: 150 g woda, 2 g cytryna

**Jabłko** 150 g

Energia: 596 kcal

 **10.05.2024** **Piątek**

Obiad

**Filet z pstrąga pieczony**

Składniki: 100 g **pstrąg** tęczowy świeży (**ryba**), 10 g bułka tarta (**pszenica**), 10 g **jaja** kurze całe, 10 g olej rzepakowy  
Bułka tarta: mąka **pszenna**, sól, drożdże

**Surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym**

Składniki: 80 g kapusta biała, 20 g marchew, 20 g jabłko, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

**Ziemniaki gotowane z masłem**

Składniki: 219 g ziemniaki, 1 g masło ekstra (**mleko**), 0 g sól biała

**Sok wielowarzywny 100%** 250 g

**Banan** 220 g

Energia: 660 kcal