

Intendent**pro** Jadłospis szkoła podstawowa

 **20.05.2024** **Poniedziałek**

Obiad

Rosół drobiowo- wołowy z makaronem

Składniki: 200 g woda, 160 g kurczak, tuszka, 25 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 15 g wołowina szponder, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g**seler** korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 2 g sól biała, 0.05 g liść laurowy, 0.03 g ziele angielskie, 0.01 g pieprz
Makaron pszenny bezjajeczny: mąka z**pszenicy** zwyczajnej

Bułka paryska z masłem

Składniki: 40 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 5 g masło ekstra (**mleko**)
Bułka paryska (angielka): mąka **pszenna, mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier

Sok marchwiowy 100%

300 g

Energia: 587 kcal

 **21.05.2024** **Wtorek**

Obiad

Gyros z kurczaka z sosem jogurtowym

Składniki: 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 40 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 15 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 5 g keczup, 5 g majonez (**jajka, gorczyca**), 0 g czosnek
Keczup: pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne
Majonez: olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)

Brokuły, gotowane w wodzie

100 g

Sól biała

2 g

Sok wielowarzywny 100%

250 g

Banan

200 g

Ryż biały, gotowany

50 g

Wafle ryżowe

20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 621 kcal

 **22.05.2024** **Środa**

Obiad

Makaron **pszenny** bezjajeczny

75 g

Składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej

Wieprzowina łopatka

100 g

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**)

20 g

Składniki: marchew, seler, pietruszka, por

Olej rzepakowy

10 g

Sos do spaghetti (**seler**)

50 g

Składniki: pomidory, cebula, cukier,przecier jabłkowy, skrobia modyfikowa kukurydziana, olej rzepakowy, sol, regulator kwasowości-kwas cytrynowy, ziola w tym oreganoi(0,15%), przyprawy w tym pieprz czarny, ekstrakty przypraw.

Sól biała

2 g

Sok marchwiowy 100%

300 g

Energia: 684 kcal

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

 **23.05.2024** **Czwartek**

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem z filetem z kurczaka

Składniki: 200 g woda, 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 25 g koncentrat pomidorowy, 30%, 20 g ryż biały, 15 g marchew, 15 g Śmietana 18% (**mleko**), 5 g pietruszka, korzeń, 5 g**seler** korzeniowy, 4 g por, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Marchew

50 g

Woda

200 g

Jogurt polski na deser (**mleko**)

125 g

Składniki: mleko, brzoskwinie, cukier, marakuja-sok 1%, mleko w proszku odtłuszczone, skrobia, stabilizator, pektyny, aromat, barwniki, karoteny, żywe kultury bakterii jogurtowych.

Bułki sojowe

70 g

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

Masło ekstra (**mleko**)

10 g

Energia: 623 kcal

 **24.05.2024** **Piątek**

Obiad

Paluszki rybne smażone

Składniki: 120 g paluszki **rybne** mrożone (**pszenica, ryba**), 10 g olej rzepakowy
Paluszki rybne mrożone: filety z**ryb** białych (65%) (A - **mintaj**, D - **morszczuk**; panierka sypka (15%) (mąka **pszenna**, drożdże, sól, papryka mielona, kurkuma), woda, olej słonecznikowy, mąka pszenna, sól

Ziemniaki gotowane z masłem

Składniki: 268 g ziemniaki, 1 g sól biała, 1 g masło ekstra (**mleko**)

Surówka z pora, marchewki i jabłka

Składniki: 75 g jabłko, 50 g por, 30 g marchew, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 100%

200 g

Wafle ryżowe

20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 709 kcal