

Intendent**pro** Jadłospis szkoła podstawowa

 **22.04.2024** **Poniedziałek**

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami

Składniki: 200 g ziemniaki, 25 g ogórek kiszony, 15 g marchew, 12 g Śmietana 18% (**mleko**), 7 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g**seler** korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 3 g wieprzowina żeberka, 2 g sól biała, 0.01 g pieprz, 0.01 g liść laurowy, 0.01 g ziele angielskie

Klopsy wieprzowe mielone, w sosie własnym

Składniki: 70 g wieprzowina łopatka, 10 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 5 g bułki **pszenne** zwykłe

Bułki pszenne zwykłe: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Bułki kajzerki (**pszenica**) 50 g

Składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy 100% 200 g

Energia: 647 kcal

 **23.04.2024** **Wtorek**

Obiad

Kotlet schabowy

Składniki: 80 g wieprzowina schab surowy bez kości, 12 g bułka tarta (**pszenica**), 8 g olej rzepakowy, 8 g**jaja** kurze całe

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

Ziemniaki gotowane

Składniki: 250 g ziemniaki, 0 g sól biała

Kapusta biała zasmażana z koperkiem

Składniki: 100 g kapusta biała, 5 g olej rzepakowy, 2 g koperek

Sok jabłkowy 100% 300 g

Energia: 589 kcal

 **24.04.2024** **Środa**

Obiad

Hamburger wieprzowy z surówką colesław

Składniki: 100 g bułka hamburgerowa z**sezamem**, 90 g wieprzowina łopatka, 15 g **jaja** kurze całe, 13 g kapusta biała, 10 g cebula, 10 g keczup, 8 g marchew, 6 g olej rzepakowy, 5 g majonez (**jajka**, **gorczyca**), 4 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 2 g czosnek, 1 g musztarda (**gorczyca**), 1 g koperek, 1 g cukier, 1 g sok ze świeżej cytryny

Bułka hamburgerowa z sezamem: mąkia **pszenna** tortowa, **mleko**, **jaja** kurze, masło, suche drożdże, sól, **sezam** jasny

Keczup: pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne
Majonez: olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)

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.

Woda z cytryną

Składniki: 200 g woda, 5 g cytryna

Energia: 649 kcal

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

 **25.04.2024** **Czwartek**

Obiad

Gulasz drobiowy

Składniki: 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 60 g woda, 30 g marchew, 16 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g olej rzepakowy, 10 g cebula, 10 g pietruszka, korzeń, 6 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie, 0.02 g sól biała, 0.01 g papryka słodka, 0.01 g pieprz

Kasza bulgur (**pszenica**) 60 g

Ogórek kiszony 50 g

Sok marchwiowy 100% 300 g

Energia: 603 kcal

 **26.04.2024** **Piątek**

Obiad

Dorsz smażony

Składniki: 110 g **dorsz** świeży, filety bez skóry, 20 g olej rzepakowy, 10 g bułka tarta (**pszenica**), 10 g **jaja** kurze całe, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz

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

Ziemniaki gotowane

Składniki: 250 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy

Składniki: 85 g kapusta pekińska, 25 g papryka czerwona, 8 g kukurydza, mrożona, 8 g cebula, 2 g olej rzepakowy

Sok pomarańczowy 100% 200 g

Wafle ryżowe 20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 675 kcal