

Intendent**pro** Jadłospis szkoła podstawowa

 **29.04.2024** **Poniedziałek**

Obiad

Pieczony kotlet mielony z szynki wieprzowej

Składniki: 100 g wieprzowina szynka surowa, 13 g**jaja** kurze całe, 9 g bułki **pszenne** wrocławskie, 9 g bułka tarta (**pszenica**), 6 g cebula, 4 g olej rzepakowy

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

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

Ziemniaki gotowane z masłem

Składniki: 220 g ziemniaki, 2 g masło ekstra (**mleko**), 0 g sól biała

Brokuły gotowane

Składniki: 100 g brokuły

Sok jabłkowy 100% 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.

Energia: 602 kcal

 **30.04.2024** **Wtorek**

Obiad

Udko z kurczaka duszone w sosie pieczarkowo- pietruszkowym

Składniki: 100 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 g pieczarki świeże, 10 g cebula, 8 g olej rzepakowy, 3 g natka pietruszki

Ziemniaki gotowane z masłem

Składniki: 268 g ziemniaki, 1 g masło ekstra (**mleko**), 0 g sól biała

Surówka z marchewki i jabłka z rodzynkami

Składniki: 80 g jabłko, 48 g marchew, 10 g rodzyнки, suszone, 4 g olej rzepakowy, 1 g cytryna

Sok marchwiowy 100% 200 g

Wafle ryżowe 20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 660 kcal

Dzień wolny

Dzień wolny

Dzień wolny

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