Intendentpro

Jadłospis Szkoła:

17.03.2025 Poniedziałek

Kiełbasa pieczona z cebulą 70 g

Składniki: 70 g kiełbasa śląska, 25 g cebula, 10 g olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: 100 g ziemniaki, 1 g sól biała

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Pomidor 15 g

Kompot owocowy 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

Białko: 15.3 g	Tłuszcze: 21 g	Węglowodany: 22.8 g

18.03.2025 Wtorek

Makaron z kurczakiem i szpinakiem 130 g

Składniki: 70 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 50 g szpinak, mrożony, 40 g makaron dwujajeczny z semoliny, gotowany(semolina z **pszenicy** twardej, **jaja**), 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 4 g olej rzepakowy, 2 g gałka muszkatołowa, 1 g czosnek, 1 g sól biała, 1 g pieprz

Ser gouda tłusty 20 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Kompot jabłkowy 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 50 g jabłko

Białko: 24 g	Tłuszcze: 13.1 g	Węglowodany: 15.7 g

19.03.2025 Środa

Barszcz czerwony z zabielany z jajkiem 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 60 g burak, 35 g kurczak, tuszka, 25 g **jaja** kurze całe, 25 g marchew, 20 g śmietana 18% (z **mleka**), 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 5 g koncentrat barszczu czerwonego(zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają **seler**), przyprawy i ekstrakty przypraw), 4 g koperek, 1 g sól biała, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy, 0.98 g pieprz

Ziemniaki 80 g

Kompot wieloowocowy 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 44 g jabłko, 11 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 5 g cukier

Białko: 11.4 g	Tłuszcze: 8.4 g	Węglowodany: 32.3 g

20.03.2025 Czwartek

Udko z kurczaka pieczone 100 g

Składniki: 100 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g olej rzepakowy

Ryż biały, gotowany 100 g

Surówka z selera z jogurtem naturalnym i rodzynkami 70 g

Składniki: 70 g **seler** korzeniowy, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g rodzynki, suszone

Herbata owocowa 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 3 g cukier, 1 g herbata owocowa

Białko: 21.9 g	Tłuszcze: 11.8 g	Węglowodany: 35.6 g

21.03.2025 Piątek

Kotlet mielony z miruny panierowany 75 g

Składniki: 70 g **miruna** świeża, filety bez skóry(**ryba**), 20 g **jaja** kurze całe, 10 g olej rzepakowy, 5 g bułka tarta(mąka **pszenna**, sól, drożdże), 5 g mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki gotowane z koperkiem 100 g

Składniki: 100 g ziemniaki, 1 g koperek, 1 g sól biała

Surówka z ogórka kiszonego 70 g

Składniki: 65 g ogórek kiszony, 6 g cebula, 4 g olej rzepakowy

Musztarda (gorczyca) 3 g

Kompot wieloowocowy z porzeczką 150 ml

Składniki: 11 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 5 g cukier, 3 g porzeczki czarne, mrożone

Białko: 15.7 g	Tłuszcze: 16.9 g	Węglowodany: 30.5 g

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