

📅 25.03.2024 **Poniedziałek**

Kapuśniak z kiszonej kapusty z kaszą jęczmienną 330 g

Składniki: 200 g woda, 73 g ziemniaki, 70 g kapusta kiszona, 50 g marchew, 32 g wieprzowina żeberka, 28 g **sele** korzeniowy, 26 g pietruszka, korzeń, 25 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 10 g natka pietruszki, 9 g Żeberka wieprzowe wędzone, 8 g boczek wędzony bez kości, 2 g pieprz, 2 g liść laurowy, 2 g ziele angielskie, 0.22 g sól biała

Bułka pszenna mała 40 g

Składniki: mąka pszenna, woda, mleko, drożdże, sól, cukier olej

Melon 120 g

Energia: 452 kcal

📅 26.03.2024 **Wtorek**

Makaron pszenny z sosem bolognese 200 g

Składniki: 139 g wieprzowina łopatką, 100 g makaron **pszenny** dwujajeczny, 50 g pomidory w puszcze krojone, 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g olej rzepakowy, 3 g zioła prowansalskie, 2 g sól biała, 2 g czosnek, 2 g pieprz

Woda z cytryną 250 g

Składniki: 200 g woda, 7 g cytryna

Energia: 700 kcal

📅 27.03.2024 **Środa**

Schab pieczony w sosie własnym 120 g

Składniki: 140 g wieprzowina schab surowy bez kości, 5 g olej rzepakowy, 2 g sól biała, 2 g pieprz, 2 g papryka słodka, 2 g majeranek, 2 g czosnek

Kluski śląskie (produkt gotowy) 150 g

Składniki: 183 g ziemniaki, 20 g skrobia ziemniaczana, 7 g **jaja** kurze całe, 0.22 g sól biała

Kapusta czerwona zasmażana z rodzynkami 120 g

Składniki: 146 g kapusta czerwona, 6 g rodzynki, suszone, 5 g olej rzepakowy

Woda mineralna 250 g

Składniki: 250 g woda

Energia: 533 kcal

📅 28.03.2024 **Czwartek**

Energia: 0 kcal

📅 29.03.2024 **Piątek**

Energia: 0 kcal

INTENDENT

mgr Anna Gmbińska

📅 02.04.2024 Wtorek

Szkoła Podstawowa nr 2

W. Olszowie

Bolszewo, ul. Leśna 35

NIP 588-24-81-397, Regon 521752202

tel. 58 572 09 77, fax 58 572 09 78

📅 03.04.2024 Środa

Zupa pomidorowa z ryżem 330 g

Składniki: 180 g woda, 38 g indyk, tuszka, 32 g marchew, 30 g ryż biały, gotowany, 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 15 g Śmietana 18% (mleko), 14 g sejor korzeniowy, 13 g pietruszka, korzeń, 6 g por, 4 g natka pietruszki, 2 g liść laurowy, 2 g ziele angielskie, 0.02 g sól biała, 0.01 g pieprz

Banan 130 g

Chleb pszenno-żytni 40 g

Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Energia: 342 kcal

📅 04.04.2024 Czwartek

Udko z kurczaka pieczone 120 g

Składniki: 140 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g olej rzepakowy, 2 g sól biała, 2 g pieprz, 2 g czosnek niedźwiedzi suszony, 2 g papryka słodka

Kasza kuskus 100 g

Składniki: 100 g kasza kuskus (pszenica)

Salata lodowa z jogurtem naturalnym 120 g

Składniki: 180 g sałata, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)

Woda mineralna 250 g

Składniki: 250 g woda

Energia: 618 kcal

📅 05.04.2024 Piątek

Smażony filet z dorsza w panierce z bułki tartej 120 g

Składniki: 144 g dorsz świeży, filety bez skóry, 15 g jaja kurze całe, 10 g bułka tarta (pszenica), 10 g olej rzepakowy, 5 g otręby pszenne, 0 g sól biała, 0 g pieprz

ziemniaki gotowane 140 g

Składniki: 180 g ziemniaki, gotowane w wodzie, 0.2 g sól biała

Mini marchewka gotowana z masłem i tymiankiem 120 g

Składniki: 130 g marchew, mrożona, 2 g masło ekstra (mleko), 2 g tymianek

Woda z cytryną 250 g

Składniki: 200 g woda, 7 g cytryna

Energia: 435 kcal

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

INTENSJENI

mgr Anna Jastrzębska