

Jadłospis Szkoła krecik 05-09.05.2025

📅05.05.2025 **Poniedziałek**

Obiad

**Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki** 350ml

Składniki: woda, ziemniaki, śmietana 18% (z **mleka**), ogórek kiszony, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Makaron z serem i polewą truskawkową** 350g

Składniki: truskawki, mrożone, jogurt naturalny, 2% tłuszczu(**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), makaron **pszenny** bezglutenowy(mąka z **pszenicy** zwyczajnej), cukier

**Kompot wieloowocowy** 200ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona(aronia (30%), agrest (25%), czerwona porzeczka (20%), wiśnia drylowana (15%) i truskawka (10%), cukier

Energia: 744 kcal Białko: 35.5 g Tłuszcz: 18.2 g Węglowodany: 104.2 g

📅06.05.2025 **Wtorek**

Obiad

**Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem** 350ml

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Sos pomidorowo-paprykowy z czerwoną fasolką i mięskiem drobiowym** 140g

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, passata pomidorowa(przecier pomidorowy, sól), oliwa, cebula, marchew, fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy(fasola czerwona, woda sól), papryka czerwona, bazyliia świeża

**Ryż biały i brązowy** 180g

Składniki: ryż biały, ryż brązowy

**Marchewka mini na parze** 40g

Składniki: mini marchewki

**Kompot wieloowocowy** 200ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona(aronia (30%), agrest (25%), czerwona porzeczka (20%), wiśnia drylowana (15%) i truskawka (10%), cukier

Energia: 803 kcal Białko: 23.7 g Tłuszcz: 24.2 g Węglowodany: 112.8 g

📅07.05.2025 **Środa**

Obiad

**Krupnik z kaszą jęczmienną** 350ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, kurczak, tuszka, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Kotlet mielony wieprzowy** 90g

Składniki: wieprzowina łopatką, olej rzepakowy, cebula, bułki **pszenne** zwykłe(mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), bułka tarta(mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

**Ziemniaki z koperkiem** 180g

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

**Mizeria z jogurtem** 80g

Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu(**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sałata, rzodkiewka, sól biała

**Kompot wieloowocowy** 200ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona(aronia (30%), agrest (25%), czerwona porzeczka (20%), wiśnia drylowana (15%) i truskawka (10%), cukier

Energia: 663 kcal Białko: 21.5 g Tłuszcz: 22.5 g Węglowodany: 83.7 g

📅08.05.2025 **Czwartek**

Obiad

**Zupa solferino** 350ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pomidory w puszcze całe, papryka czerwona, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, kapusta biała, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziola prowansalskie

**Gulasz wieprzowy** 140g

Składniki: wieprzowina łopatką, marchew, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy

**Kasza gryczana** 180g

Składniki: kasza gryczana, gotowana

**Surówka z buraczków z jabłkiem** 80g

Składniki: burak, cebula, jabłko, olej rzepakowy

**Kompot wieloowocowy** 200ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona(aronia (30%), agrest (25%), czerwona porzeczka (20%), wiśnia drylowana (15%) i truskawka (10%), cukier

Energia: 728 kcal Białko: 25.3 g Tłuszcz: 21 g Węglowodany: 99.1 g

📅09.05.2025 **Piątek**

Obiad

**Zupa krem z ciecierzycy z groszkiem ptysiowym i pestkami dyni** 350ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, groszek ptysiowy(**pszenica**), natka pietruszki, ciecierzycza, nasiona suche, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, dynia, pestki, łuskane

**Pieczony mintaj ze szpinakiem i serem mozzarella** 140g

Składniki: **mintaj** świeży(**ryba**), ser mozzarella(**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), szpinak, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy

**Ziemniaki z koperkiem** 180g

Składniki: ziemniaki, koperek

**Surówka z białej kapusty Colesław** 80g

Składniki: kapusta biała, marchew, majonez(olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), koperek

**Kompot wieloowocowy** 200ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona(aronia (30%), agrest (25%), czerwona porzeczka (20%), wiśnia drylowana (15%) i truskawka (10%), cukier

Energia: 771 kcal Białko: 35.1 g Tłuszcz: 28.4 g Węglowodany: 83.9 g

