

Intendent**pro** Jadłospis Szprotawa:

📅 **24.03.2025** **Poniedziałek**

I Śniadanie

- Płatki pszenne** 25 g
- Mleko krowie, 2% tłuszczu** 200 ml
- Chleb pszenno-żytni** 30 g
- Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól
- Masło ekstra (z mleka)** 8 g
- Ser gouda tłusty** 10 g
- Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato
- Pomarańcza** 50 g
- Herbata owocowa** 180 g

Podwieczorek

- Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty** 100 g
- Składniki: **mleko**, śmietanka (z **mleka**), cukier, kultury bakterii mlekowych

Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem**
- Składniki: 200 ml woda, 35 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g**seler** korzeniowy, 12 g makaron **pszenny** bezjajeczny(mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 8 g por, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie
- Kotlet mielony wieprzowy**
- Składniki: 60 g wieprzowina łopatką, 20 g bułka tarta(mąka **pszenna**, sól, drożdże), 10 g cebula, 5 g**jaja** kurze całe, 2 g bułki **pszenne** zwykłe(mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz
- Ziemniaki** 120 g
- Mizeria z jogurtem**
- Składniki: 60 g ogórek, 30 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu(**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 2 g koperek, 1 g cukier, 0 g sól biała

- Kompot owocowy**
- Składniki: 160 ml woda, 65 g mieszanka owocowa, mrożona, 3 g cukier

📅 **25.03.2025** **Wtorek**

I Śniadanie

- Parówka z szynki (z mleka)** 40 g
- Chleb pszenno-żytni** 40 g
- Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól
- Masło ekstra (z mleka)** 8 g
- Keczip** 2 g
- Składniki: pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne
- Ogórek** 20 g
- Banan** 50 g
- Napój mleczny kakaowy** 180 g

Podwieczorek

- Wafelek kakaowy** 40 g

Obiad

- Zupa szczawiowa ze szpinakiem i jajkiem**
- Składniki: 40 g ziemniaki, 20 g szczaw, 15 g marchew, 10 g **jaja** kurze całe, 10 g porcja rosołowa, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g por, 3 g szpinak, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g natka pietruszki
- Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych**
- Składniki: 60 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 6 g**jaja** kurze całe, 5 g płatki kukurydziane, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz
- Ziemniaki** 120 g
- Surówka z buraczków z cebulką**
- Składniki: 65 g burak, 5 g cebula, 2 g cytryna, 2 g olej rzepakowy
- Kompot owocowy**
- Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

📅 **26.03.2025** **Środa**

I Śniadanie

- Połędwica z piersi kurczaka** 15 g
- Ogórek** 20 g
- Chleb pszenno-żytni** 40 g
- Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól
- Masło ekstra (z mleka)** 8 g
- Mandarynka 1/2** 50 g
- Herbata malinowa** 180 g
- Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Podwieczorek

- Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu (z mleka)** 120 g
- Paluch chlebowy ze słonecznikiem (pszenica, żyto)** 20 g

Obiad

- Zupa jarzynowa na wywarze mięsnym ze śmietaną**
- Składniki: 180 ml woda, 40 g mięso z ud kurczaka, ze skórą, 40 g ziemniaki, 20 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g kalafior, 10 g brokuły, 10 g groszek zielony, mrożony, 5 g fasola cięta, konserwowa, bez zalewy(fasola szparagowa, woda, sól, kwas askorbinowy), 2 g pietruszka, korzeń, mrożona, 2 g por, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g przyprawa ziołowa
- Makaron pszenny bezjajeczny** 120 g
- Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej
- Truskawki, mrożone** 30 g
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu** 70 g
- Składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii
- Kompot owocowy**
- Składniki: 130 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 3 g cukier

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

📅 **27.03.2025** **Czwartek**

I Śniadanie

- Twarożek ze śmietaną i rzodkiewką**
- Składniki: 32 g ser twarogowy półtłusty(z **mleka**), 8 g śmietana 18% (z **mleka**), 4 g rzodkiewka, 0 g sól biała, 0 g pieprz
- Szczypiorek** 2 g
- Ogórek kiszony** 25 g
- Chleb pszenno-żytni** 45 g
- Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól
- Masło ekstra (z mleka)** 8 g
- Herbata z cytryną**
- Składniki: 150 ml woda, 3 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna

Podwieczorek

- Ciasto marchewkowe**
- Składniki: 20 g marchew, 17 g mąka **pszenna**, typ 450, 13 g olej rzepakowy, 12 g **jaja** kurze całe, 10 g cukier
- Kisiel truskawkowy do picia**
- Składniki: 145 ml woda, 45 g truskawki, 5 g skrobia ziemniaczana

Obiad

- Zupa z ciecierzycy**
- Składniki: 50 g ziemniaki, 30 g ciecierzycy, nasiona suche, 15 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, mrożona, 5 g por, 1 g majeranek
- Ryba z pieca konwekcyjno-parowego** 70 g
- Ziemniaki** 120 g
- Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki i natki pietruszki**
- Składniki: 65 g kapusta kiszona(kapusta biała, marchew, sól), 5 g marchew, 2 g olej rzepakowy, 1 g natka pietruszki, 0 g cukier
- Kompot owocowy**
- Składniki: 130 ml woda, 35 g mieszanka owocowa, mrożona, 3 g cukier

📅 **28.03.2025** **Piątek**

I Śniadanie

- Szynka z piersi kurczaka** 15 g
- Ser gouda tłusty** 10 g
- Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato
- Chleb pszenno-żytni** 40 g
- Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól
- Masło ekstra (z mleka)** 8 g
- Herbata malinowa** 180 g
- Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny
- Banan** 50 g

Podwieczorek

- Jogurt jagodowy, 1,5% tłuszczu (z mleka)** 120 g

Obiad

- Barszcz czerwony zabielały z ziemniakami**
- Składniki: 50 g ziemniaki, 45 g porcja rosołowa, 40 g burak, 35 g pietruszka, korzeń, 20 g śmietana 18%(z **mleka**), 1 g przyprawa ziołowa, 1 g sól biała
- Spaghetti bolognese**
- Składniki: 65 g makaron **pszenny** bezjajeczny(mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 65 g wieprzowina łopatką, 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g olej rzepakowy, 6 g cebula
- Kompot owocowy**
- Składniki: 180 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 5 g cukier