

Jadłospis 18-22 SP drugie danie

📅 18.03.2024 **Poniedziałek**

**Kasza kuskus (pszenica)**

**Potrawka z kurczaka z groszkiem** 150 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, groszek zielony, mrożony, marchew, pietruszka, korzeń, masło ekstra (**mleko**), cebula, mąka **pszenna**, typ 450, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Energia: 644 kcal

📅 19.03.2024 **Wtorek**

**Ziemniaki gotowane** 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Jajko sadzone** 100 g

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

**Surówka z białej kapusty** 90 g

Składniki: kapusta biała, marchew, jabłko, majonez (**jajka**, **gorczyca**), natka pietruszki

Energia: 284 kcal

📅 20.03.2024 **Środa**

**Łazanki z kapustą kiszoną i wieprzowym mięsem mielonym** 300 g

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, kapusta kiszona, wieprzowina łopatką, cebula, olej rzepakowy, kiełbasa śląska

Energia: 877 kcal

📅 21.03.2024 **Czwartek**

**Ziemniaki z masłem i koperkiem** 110 g

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (**mleko**), koperek

**Filet z kurczaka panierowany** 110 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

**Surówka z warzyw korzennych** 80 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), **seler** korzeniowy, jabłko, marchew

Energia: 313 kcal

📅 22.03.2024 **Piątek**

**Makaron pszenny bezjajeczny**

Składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej

**Gulasz po węgiersku** 150 g

Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, marchew, papryka czerwona, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, papryka słodka

Energia: 715 kcal

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