


JANINA CATERING

JADŁOSPIS

Szkoły

05.04.2023 - 05.04.2023



 **05.04.2023** (środa)

► **Obiad (E: 421kcal, B o.: 31.06g, T: 17.9g, W o.: 16.01g)**

Żurek wielkanocny z jajkiem i kiełbaską (E: 421kcal, B o.: 31.06g, T: 17.9g, W o.: 16.01g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	421 kcal	Białko ogółem:	31.06 g
Tłuszcz:	17.9 g	Węglowodany ogółem:	16.01 g



PRZEPIS: Żurek wielkanocny z jajkiem i kiełbaską - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/3 sztuki (67g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Boczek wędzony, bez kości - 3 i 1/3 plastra (33g)
- Bulion rosółowy - 3 i 1/2 szklanki (833ml)
- Kiełbasa z kurczaka - 1/2 sztuki (67g)
- Żurek staropolski, butelka - 1/3 opakowania (167ml)

**Sposób przygotowania:**

Do ugotowanego bulionu warzywnego dodać pokrojoną w plasterki kiełbasę i czosnek. Gotować jeszcze przez pół godziny. Wyciągnąć kiełbasę z żurku i odłożyć. Dodać zakwas – na początku połowę, a potem dolewać sprawdzając, czy nie jest za kwaśny. Doprawić przyprawami do smaku, dodać kiełbasę i jajko.

Żurek wielkanocny z jajkiem i kielbaską

Energia:

Kcal **421** = 1450 kJ

Kcal z tłuszczu **38,27** %

Kcal z białka **29,51** %

Kcal z węglowodanów **15,21** %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **16,01 g**

Błonnik: **0,34 g**

Skrobia: **0,25 g**

Białko:

Białko ogółem: **31,06 g**

Białko roślinne: **0,00 g**

Białko zwierzęce: **0,00 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **17,90 g**

Cholesterol: **284,33 mg**