

## Intendentpro Jadłospis Szkoła podstawowa

📅 27.04.2026 **Poniedziałek**

### Obiad

#### Gyros z kurczaka z sosem jogurtowym 150 g

Składniki: 90 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 15 g cebula, 15 g oleju rzepakowy, 5 g keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), 5 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 0 g czosnek

#### Ryż biały, gotowany 60 g

#### Brokuły, gotowane w wodzie 100 g

#### Sól biała 2 g

#### Jogurt polski na deser 125 g

Składniki: **mleko**, brzoskwinie, cukier, marakuja-sok 1%, **mleko** w proszku odtłuszczone, skrobia, stabilizator, pektyny, aromat, barwniki, karoteny, żywe kultury bakterii jogurtowych.

#### Wafle ryżowe 25 g

Składniki: ryż brązowy, sól

#### Sok jabłkowy 100%

 100 ml

#### Woda z cytryną 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g cytryna

Energia: 620 kcal

📅 28.04.2026 **Wtorek**

### Obiad

#### Makaron pszenny bezjajeczny 80 g

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

#### Wieprzowina łopatka 100 g

#### Włoszczyzna krojona w paski, mrożona 30 g

Składniki: marchew, **seler**, pietruszka, por

#### Olej rzepakowy 12 g

#### Sos do spaghetti(**seler**) 50 g

Składniki: pomidory, cebula, cukier, przecier jabłkowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości-kwas cytrynowy, ziola w tym oreganoi(0,15%), przyprawy w tym pieprz czarny, ekstrakty przypraw.

#### Sól biała 2 g

#### Woda z cytryną 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

#### Marchew 30 g

Energia: 594 kcal

📅 29.04.2026 **Środa**

### Obiad

#### Zupa grochowa z ziemniakami, bułka pszenna, pomarańcza (obiad jednodaniowy) 400 ml

Składniki: 200 ml woda, 200 g pomarańcza, 50 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 48 g ziemniaki, 32 g groch, nasiona suche, 30 g marchew, 30 g boczek wędzony bez kości, 25 g kiełbasa śląska, 24 g cebula, 16 g oleju rzepakowy, 10 g pietruszka, korzeń, 2 g czosnek, 1 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek, 0 g cząber suszony

#### Woda 150 ml

#### Sok pomidorowy 100%

 100 ml

Energia: 647 kcal

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

📅 30.04.2026 **Czwartek**

### Obiad

#### Paluszki rybne mrożone 120 g

Składniki: filety z **ryb** białych (65%) (a - **mintaj**, d - morszczuk; panierka sypka (15%) (mąka **pszenna**, drożdże, sól, papryka mielona, kurkuma), woda, olej stonecznikowy, mąka **pszenna**, sól (**pszenica**, **ryba**))

#### Olej rzepakowy 10 g

#### Ziemniaki gotowane z masłem g

Składniki: 220 g ziemniaki, 1 g sól biała, 1 g masło ekstra (z **mleka**)

#### Surówka z kapusty kiszzonej z

#### marchewką 150 g

Składniki: 90 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 55 g marchew, 20 g cebula, 2 g oleju rzepakowy

#### Sok pomarańczowy 100%

 200 ml

#### Wafle ryżowe 15 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 658 kcal

### Dzień wolny