

## Intendentpro **Jadłospis Szkoła podstawowa**

📅 **09.02.2026** **Poniedziałek**

### Obiad

#### Kotlet schabowy g

Składniki: 80 g wieprzowina schab surowy bez kości, 15 g olej rzepakowy, 12 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 8 g **jaja** kurze całe

#### Ziemniaki gotowane z masłem g

Składniki: 220 g ziemniaki, 2 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

#### Brokuły gotowane g

Składniki: 100 g brokuły

#### Sok jabłkowy 100% 200 ml

#### 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.

Energia: 659 kcal

📅 **10.02.2026** **Wtorek**

### Obiad

#### Udko z kurczaka duszone w sosie pieczarkowo- pietruszkowym g

Składniki: 100 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 g pieczarki świeże, 10 g cebula, 8 g olej rzepakowy, 3 g natka pietruszki

#### Ziemniaki gotowane z masłem g

Składniki: 268 g ziemniaki, 2 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

#### Surówka z marchewki i jabłka z rodzynkami g

Składniki: 80 g jabłko, 48 g marchew, 10 g rodzyнки, suszone, 4 g olej rzepakowy, 1 g cytryna

#### Sok marchwiowy 100% 200 ml

#### Wafle ryżowe 20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 669 kcal

📅 **11.02.2026** **Środa**

### Obiad

#### Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym 300 ml

Składniki: 200 ml woda, 100 g ziemniaki, 50 g ogórek kiszony, 15 g marchew, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 2 g sól biała, 1 g koperek, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie

#### Klopsy wieprzowe mielone, w sosie własnym 130 g

Składniki: 70 g wieprzowina łopatka, 10 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g mąka **pszenna**, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz

#### Bułki sojowe 70 g

Składniki: mąka **pszenna**, prażona mąka **żytnia**, łamane ziarno **soj**, siemię lniane, łamane ziarno **pszenicy**, otręby **pszenne**, przyprawy, sól, woda, drożdże.

#### Masło ekstra (z **mleka**) 5 g

#### Gruszka 120 g

#### Woda z cytryną 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Energia: 648 kcal

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

📅 **12.02.2026** **Czwartek**

### Obiad

#### Kurczak w sosie słodko- kwaśnym z ryżem g

Składniki: 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 50 g ryż biały, 30 g ananas, plastry w syropie (ananas, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 20 g przecier pomidorowy, 10 g cebula, 10 g olej rzepakowy

#### Sok marchwiowy 100% 300 ml

#### Orzechy włoskie 20 g

#### Jabłko 150 g

Energia: 673 kcal

📅 **13.02.2026** **Piątek**

### Obiad

#### Dorsz pieczony g

Składniki: 100 g **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), 12 g olej rzepakowy, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz

#### Ziemniaki gotowane z masłem g

Składniki: 268 g ziemniaki, 2 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

#### Surówka z kapusty kiszonej z marchewką g

Składniki: 90 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 55 g marchew, 20 g cebula, 7 g olej rzepakowy

#### Sok jabłkowy 100% 300 ml

#### Wafle ryżowe 20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 663 kcal