

Intendentpro **Jadłospis Szkoła podstawowa 2**

📅 **01.12.2025** **Poniedziałek**

Obiad

Pieczeń wieprzowa w sosie pieczarkowym g

Składniki: 90 g wieprzowina szynka surowa, 40 g pieczarki świeże, 20 g cebula, 10 g olej rzepakowy

Kasza bulgur (pszenica) 40 g

Mizeria ze śmietaną g

Składniki: 100 g ogórek, 17 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g koperek, 0 g cytryna

Kompot owocowy ml

Składniki: 180 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 10 g cukier

Babka drożdżowa (pszenica, żyto, jajka, mleko) 50 g

Energia: 638 kcal

📅 **02.12.2025** **Wtorek**

Obiad

Kotlet z kurczaka w panierce g

Składniki: 90 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g olej rzepakowy, 10 g **jaja** kurze całe, 10 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże)

Ziemniaki gotowane z masłem 220 g

Składniki: 268 g ziemniaki, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony 100 g

Składniki: kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony

Sok marchwiowy 100% 300 ml

Energia: 668 kcal

📅 **03.12.2025** **Środa**

Obiad

Żurek z jajkiem na białej kiełbasie 350 ml

Składniki: 200 ml woda, 120 g ziemniaki, 50 g kiełbasa biała parzona, 50 g **jaja** kurze całe, 15 g marchew, 10 g zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g natka pietruszki, 5 g czosnek, 4 g por, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Woda z cytryną ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Pomarańcza 150 g

Bułka grahamka z masłem 80 g

Składniki: 75 g bułki **pszenne** grahamki (mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Marchew 50 g

Energia: 596 kcal

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

📅 **04.12.2025** **Czwartek**

Obiad

Fasolka po bretońsku, bułka pszenna (obiad jednodaniowy) 400 g

Składniki: 65 g pomidory w puszcze całe, 50 g bułki **pszenne** wrocławskie (mąka **pszenna**, woda, **mleko**, drożdże, sól, cukier olej), 40 g fasola biała, nasiona suche, 40 g boczek wędzony bez kości, 40 g kiełbasa toruńska, 30 g cebula, 8 g koncentrat pomidorowy, 30%, 1 g czosnek

Sok jabłkowy 100% 180 ml

Marchew 50 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Energia: 612 kcal

📅 **05.12.2025** **Piątek**

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 słonecznikowy, mąka **pszenna**, sól (**pszenica**, **ryba**))

Olej rzepakowy 10 g

Ziemniaki, gotowane w wodzie 180 g

Surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym g

Składniki: 100 g kapusta biała, 20 g marchew, 20 g jabłko

Sok marchwiowy 100% 300 ml

Wafle ryżowe 8 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 646 kcal