

Intendentpro **Jadłospis Szkoła podstawowa**

📅 **12.01.2026** **Poniedziałek**

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml

Składniki: 200 g ziemniaki, 25 g ogórek kiszony, 15 g marchew, 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 7 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 3 g wieprzowina żeberka, 2 g sól biała, 0.01 g pieprz, 0.01 g liść laurowy, 0.01 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 mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 5 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

Bułki kajzerki 50 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy 100% 200 ml

Energia: 647 kcal

📅 **13.01.2026** **Wtorek**

Obiad

Kotlet schabowy 110 g

Składniki: 100 g wieprzowina schab surowy bez kości, 15 g olej rzepakowy, 10 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 8 g **jaja** kurze całe

Ziemniaki gotowane 175 g

Składniki: 220 g ziemniaki, 0 g sól biała

Kapusta biała zasmażana z koperkiem 100 g

Składniki: 100 g kapusta biała, 5 g olej rzepakowy, 2 g koperek

Sok jabłkowy 100% 300 ml

Energia: 648 kcal

📅 **14.01.2026** **Środa**

Obiad

Pyzy z mięsem mrożone 200 g

Składniki: ciasto: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, woda, suszone ziemniaki, mąka **pszenna**, sól, nadzienie: mięso wieprzowe, mięso wołowe, cebula smażona (cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, sól), woda, warzywa (marchew, **seler**, por, korzeń pietruszki, pasternak), tłuszcz wieprzowy, cebula, błonnik **pszenny**, sól, czosnek, majeranek, pieprz czarny, papryka, koper, kurkuma

Boczek wędzony bez kości 10 g

Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150 g

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

Chrupki kukurydziane 30 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Energia: 558 kcal

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

📅 **15.01.2026** **Czwartek**

Obiad

Gulasz drobiowy 200 g

Składniki: 90 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 60 ml woda, 30 g marchew, 16 g śmietana 18% (z **mleka**), 15 g olej rzepakowy, 10 g cebula, 10 g pietruszka, korzeń, 6 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie, 0.02 g sól biała, 0.01 g papryka słodka, 0.01 g pieprz

Kasza bulgur (pszenica**)** 55 g

Ogórek kiszony 50 g

Sok marchwiowy 100% 300 ml

Energia: 610 kcal

📅 **16.01.2026** **Piątek**

Obiad

Dorsz smażony 110 g

Składniki: 110 g **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), 20 g olej rzepakowy, 10 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 10 g **jaja** kurze całe, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki gotowane 175 g

Składniki: 250 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy 100 g

Składniki: 85 g kapusta pekińska, 25 g papryka czerwona, 8 g kukurydza, mrożona, 8 g cebula, 2 g olej rzepakowy

Sok pomarańczowy 100% 300 ml

Energia: 641 kcal