

Intendentpro Jadłospis Szkoła podstawowa 2

📅 16.02.2026 **Poniedziałek**

Obiad

Pieczeń wieprzowa w sosie pieczarkowym g

Składniki: 90 g wieprzowina szynka surowa, 40 g pieczarki świeże, 20 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Kasza bulgur (pszenica) 40 g

Masło ekstra (z mleka) 3 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: 616 kcal

📅 17.02.2026 **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 g

Składniki: 220 g ziemniaki, 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: 629 kcal

📅 18.02.2026 **Środa**

Obiad

Jajko sadzone 90 g

Składniki: 100 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane z masłem 220 g

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

Surówka z marchewki 80 g

Składniki: 100 g marchew, 1 g olej rzepakowy, 1 g cytryna

Chrupki kukurydziane 60 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Energia: 604 kcal

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

📅 19.02.2026 **Czwartek**

Obiad

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

Składniki: 65 g pomidory w puszce 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

📅 20.02.2026 **Piątek**

Obiad

Filet z pstrąga pieczony g

Składniki: 100 g **pstrąg** tęczowy świeży (**ryba**), 10 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 10 g **jaja** kurze całe, 10 g olej rzepakowy

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

Składniki: 100 g kapusta biała, 20 g marchew, 20 g jabłko, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Ziemniaki, gotowane w wodzie 180 g

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150 g

Składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii

Sok marchwiowy 100% 300 ml

Energia: 646 kcal