

Intendentpro **Jadłospis Szkoła podstawowa**

📅 **16.03.2026** **Poniedziałek**

Obiad

Rosół drobiowo- wołowy z makaronem 300 ml

Składniki: 200 ml woda, 130 g kurczak, tuszka, 25 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 15 g wołowina szponder, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 2 g sól biała, 0.05 g liść laurowy, 0.03 g ziele angielskie, 0.01 g pieprz

Bułka paryska z masłem 25 g

Składniki: 50 g bułka paryska (angielka) (mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), 10 g masło ekstra (z **mleka**)

Sok marchwiowy 100% 300 ml

Energia: 616 kcal

📅 **17.03.2026** **Wtorek**

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 olej 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

📅 **18.03.2026** **Środa**

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 modyfikowa kukurydziana, olej rzepakowy, sol, 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

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

📅 **19.03.2026** **Czwartek**

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 olej 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

📅 **20.03.2026** **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 z masłem g

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

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150 g

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

Sok pomarańczowy 100% 200 ml

Wafle ryżowe 15 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 658 kcal