

Intendent**pro** Jadłospis Szkoła podstawowa

📅 **17.11.2025** **Poniedziałek**

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem z filetem z kurczaka 450 ml

Składniki: 200 ml woda, 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 25 g koncentrat pomidorowy, 30%, 20 g makaron **pszenny** bezajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 19 g marchew, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 7 g **seler** korzeniowy, 6 g pietruszka, korzeń, 6 g por, 2 g sól biała, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść laurowy, 0.07 g ziele angielskie

Bułka paryska z masłem 25 g

Składniki: 50 g bułka paryska (angielka) (mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), 8 g masło ekstra (z **mleka**)

Sok marchwiowy 100% 300 ml

Orzechy włoskie 20 g

Energia: 632 kcal

📅 **18.11.2025** **Wtorek**

Obiad

Klopsy wieprzowe mielone, w sosie własnym 130 g

Składniki: 90 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, 1 g sól biała, 0.1 g pieprz

Ziemniaki gotowane 175 g

Składniki: 250 g ziemniaki, 1 g sól biała

Mizeria ze śmietaną 90 g

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

Sok jabłkowy 100% 300 ml

Energia: 582 kcal

📅 **19.11.2025** **Środa**

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami z kielbasą śląską 300 ml

Składniki: 200 ml woda, 84 g ziemniaki, 70 g kielbasa śląska, 15 g marchew, 15 g fasola biała, nasiona suche, 12 g boczek wędzony bez kości, 6 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 4 g natka pietruszki, 4 g żeberka wieprzowe wędzone, 2 g sól biała, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie

Bułka grahamka z masłem 50 g

Składniki: 60 g bułki **pszenne** grahamki (mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 10 g masło ekstra (z **mleka**)

Sok pomarańczowy 100% 150 ml

Wafle ryżowe 15 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Marchew 20 g

Energia: 631 kcal

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

📅 **20.11.2025** **Czwartek**

Obiad

Pieczony filet z piersi kurczaka w sosie śmietanowym 200 g

Składniki: 90 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 55 ml woda, 35 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g olej rzepakowy, 5 g mąka **pszenna**, typ 450, 3 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kasza kuskus (**pszenica**) 50 g

Surówka z marchewki i ananase 80 g

Składniki: 80 g marchew, 30 g ananas, plastry w syropie (ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 2 g olej rzepakowy

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: 180 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 5 g cukier

Chrupki kukurydziane 15 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia: 610 kcal

📅 **21.11.2025** **Piątek**

Obiad

Filet z pstrąga pieczony 100 g

Składniki: 100 g **pstrąg** tęczowy świeży (**ryba**), 10 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 6 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

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, 4 g olej rzepakowy

Sok marchwiowy 100% 300 ml

Orzechy nerkowca 10 g

Energia: 613 kcal