

Intendentpro Jadłospis Szkoła podstawowa 2

📅 23.03.2026 **Poniedziałek**

Obiad

Pieczeń wieprzowa w sosie pieczarkowym g

Składniki: 90 g wieprzowina szynka surowa, 40 g pieczarki świeże, 20 g cebula, 8 g olej rzepakowy

Kasza bulgur (pszenica) 40 g

Mizeria ze śmietaną g

Składniki: 90 g ogórek, 20 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g koperek, 0 g cytryna

Kompot owocowy ml

Składniki: 180 ml woda, 35 g mieszanka owocowa, mrożona, 10 g cukier

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

Energia: 620 kcal

📅 24.03.2026 **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

📅 25.03.2026 **Środa**

Obiad

Żurek z jajkiem na białej kielbasie 350 ml

Składniki: 200 ml woda, 100 g ziemniaki, 50 g kielbasa 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

Bułka grahamka z masłem 80 g

Składniki: 70 g bułki **pszenne** grahamki (mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 10 g masło ekstra (z **mleka**)

Marchew 50 g

Daktyle suszone 25 g

Energia: 618 kcal

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

📅 26.03.2026 **Czwartek**

Obiad

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

Składniki: 65 g pomidory w puszcze całe, 55 g fasola biała, nasiona suche, 50 g bułki **pszenne** wrocławskie (mąka **pszenna**, woda, **mleko**, drożdże, sól, cukier olej), 40 g kielbasa toruńska, 30 g boczek wędzony bez kości, 30 g cebula, 8 g koncentrat pomidorowy, 30%, 1 g czosnek

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Chipsy jabłkowe 15 g

Masło ekstra (z **mleka**) 7 g

Energia: 616 kcal

📅 27.03.2026 **Piątek**

Obiad

Klopsy z dorsza w sosie warzywno-koperkowym 150 g

Składniki: 70 g **dorsz** świeży (**ryba**), 8 g **jaja** kurze całe, 8 g olej rzepakowy, 8 g marchew, 6 g cebula, 6 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 5 g mąka **pszenna**, typ 450, 3 g koperek, 3 g **seler** korzeniowy, 3 g pietruszka, korzeń, 1 g por

Ziemniaki gotowane z masłem 220 g

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

Surówka wielowarzywna 100 g

Składniki: 56 g kapusta włoska, 14 g marchew, 14 g jabłko, 7 g por, 7 g papryka czerwona, 7 g olej rzepakowy, 4 g koperek

Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 100% 200 ml

Orzechy włoskie 15 g

Energia: 602 kcal