Intendentpro

Jadłospis Jadłospis 12-23.10.2026- szkoła

12.10.2026 Poniedziałek

Pierogi ruskie (pszenica, mleko) 165 g

Surówka z marchewki i jabłka z cząstkami pomarańczy, pestkami słonecznika 80g

Składniki: marchew, jabłko, pomarańcza, słonecznik, nasiona

Kompot owocowy 200ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

13.10.2026 Wtorek

Kasza bulgur (Melvit) (pszenica) 40 g

Filet z indyka w sosie śmietankowym z jarzynami, zielonym koperkiem 100g

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, marchew, śmietanka 30% (z **mleka**), **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, masło ekstra (z **mleka**), mąka **pszenna** typ 500, z witaminami

Sałatka z ogórków kiszonych z czerwoną cebulą, koperkiem, olejem 60g

Składniki: ogórek kiszony, cebula czerwona, olej rzepakowy, koperek

Kompot owocowy 200ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

15.10.2026 Czwartek

Ziemniaki z koperkiem 175g

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Udko z kurczaka pieczone w piecu konwekcyjno-parowym 100g

Składniki: podudzie z kurczaka ze skórą, olej rzepakowy, papryka wędzona, papryka słodka, pieprz, sól biała, czosnek niedźwiedzi suszony

Buraczki ćwikłowe tarte 80 g

Herbata z cytryną 200ml

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

16.10.2026 Piątek

Ziemniaki z masłem i koperkiem 175g

Składniki: ziemniaki, koperek, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Filet (kostka) z miruny panierowany 100g

Składniki: **miruna** - kostka rybna (**ryba**), **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy

Herbata z cytryną 200ml

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

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

Sporządził : ……

Zatwierdził : ……

Uzgodniono : ……