Intendentpro

Jadłospis SP STARE BIELICE 5 - 9 października

05.10.2026 poniedziałek

Ryż z truskawkami i śmietaną 300 g

Składniki: truskawki, ryż biały, śmietana 12% (z **mleka**), cukier

Owoc 50 g

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia:	418 kcal

06.10.2026 wtorek

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem 300 ml

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), marchew, śmietana 18% (z **mleka**), **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Udko z kurczaka trybowane opiekane 70 g

Składniki: udko trybowane bez skóry, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, papryka słodka

Chleb pszenno-żytni 60 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Energia:	414 kcal

07.10.2026 środa

Łazanki z kapustą kiszoną, kapustą białą z mięsem, kiełbasą i pieczarkami 300 g

Składniki: makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), pieczarki świeże, wieprzowina łopatka, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), kapusta biała, kiełbasa śląska, cebula, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz

Kompot z owoców mieszanych 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia:	508 kcal

08.10.2026 czwartek

Zupa z kulkami ciecierzycy na wywarze warzywnym 400 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, ciecierzyca, nasiona suche, por, śmietana 18% (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, olej rzepakowy, majeranek, natka pietruszki, lubczyk suszony, tymianek

Owoc 50 g

Chleb pszenno-żytni 70 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Energia:	442 kcal

09.10.2026 piątek

Kotlet z miruny 100 g

Składniki: filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 180 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 100 g

Składniki: marchew, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), jabłko

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia:	419 kcal

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