Intendentpro **SZKOŁA PODSTAWOWA**

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

## Poniedziałek 30.11.2026

OBIAD

**Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych**
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

**Ziemniaki z masłem i koperkiem**
Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**), koperek

**Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem greckim**
Składniki: marchew, jabłko, jogurt grecki (z **mleka**)

**Kompot owocowy**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

## Wtorek 01.12.2026

OBIAD

**Ryż z truskawkami i śmietaną**
Składniki: truskawki, ryż biały, śmietana 12% (z **mleka**), cukier

**Kompot wieloowocowy**
Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

**Drożdżówka z serem**
Składniki: mąka **pszenna**, typ 500, **jaja** kurze całe, woda, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), cukier, margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami a i d, drożdże piekarskie, prasowane

## Środa 02.12.2026

OBIAD

**Udziec z kurczaka pieczony**
Składniki: podudzie z kurczaka ze skórą, olej rzepakowy, przyprawa do kurczaka (**gorczyca**)

**Ziemniaki z masłem i koperkiem**
Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**), koperek

**Surówka z selera i jabłka z jogurtem naturalnym**
Składniki: **seler** korzeniowy, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), jabłko

**Kompot owocowy**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

## Czwartek 03.12.2026

OBIAD

**Sznycel ziemniaczany**
Składniki: ziemniaki, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cebula, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), sól biała, pieprz

**Sos koperkowy**
Składniki: cebula, woda, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, koperek, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz

**Surówka z kapusty włoskiej z koperkiem i jogurtem**
Składniki: kapusta włoska, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), koperek

**Kompot wieloowocowy z porzeczką**
Składniki: śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier, porzeczki czarne, mrożone

## Piątek 04.12.2026

OBIAD

**Makaron pełnoziarnisty z tuńczykiem w sosie szpinakowo- śmietanowym**
Składniki: **tuńczyk** w oleju (**ryba**), szpinak, mrożony, makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), śmietana 18% (z **mleka**), jogurt grecki (z **mleka**), cebula, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, gałka muszkatołowa, bazylia suszona

**Kompot owocowy**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier