Intendentpro

Jadłospis Szkoły Gmina Kowalewo Pomorskie

26.10.2026 Poniedziałek

Kapuśniak z kiszonej i świeżej kapusty 300ml

Składniki: 200 ml woda, 50 g marchew, 50 g ziemniaki, 50 g kapusta kiszona, 50 g kapusta biała, 30 g pietruszka, korzeń, 20 g mięso z udźca indyka, bez skóry, 20 g **seler** korzeniowy, 10 g udo z kurczaka, 10 g por, 2 g natka pietruszki, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy

Spaghetti bolognese z warzywami i makaronem pełnoziarnistym 180g

Składniki: 68 g wieprzowina łopatka, 60 g makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), 58 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 14 g koncentrat pomidorowy, 30%, 4 g cebula, 4 g olej rzepakowy

Energia: 503 kcal

27.10.2026 Wtorek

Krem z białych warzyw na wywarze warzywnym z grzankami 350ml

Składniki: 180 ml woda, 80 g kalafior, 40 g ziemniaki, 15 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 7 g chleb **pszenno-żytni**, 5 g por, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g gałka muszkatołowa, 1 g tymianek

Kasza kuskus (pszenica) 70 g

Pulpeciki z czerwonej soczewicy 100g

Składniki: 60 g soczewica czerwona, nasiona suche, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g cebula, 5 g natka pietruszki, 5 g bułka tarta (**pszenica**), 3 g olej rzepakowy

Buraczki 100g

Składniki: 90 g burak, 1 g ocet jabłkowy, 1 g pieprz, -1 g cukier

Energia: 644 kcal

28.10.2026 Środa

Zupa grochowa z ziemniakami 300ml

Składniki: 200 ml woda, 84 g ziemniaki, 25 g groch, nasiona suche, 15 g marchew, 7 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 4 g boczek wędzony bez kości, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek, 0 g cząber suszony

Kluski leniwe z masłem, cukrem i cynamonem 200g

Składniki: 150 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 47 g mąka **pszenna**, typ 450, 7 g **jaja** kurze całe, 7 g masło ekstra (z **mleka**), 7 g bułka tarta (**pszenica**), 3 g cukier, 1.33 g skrobia ziemniaczana, 0.67 g cynamon

Energia: 629 kcal

29.10.2026 Czwartek

Rosół drobiowy z ryżem 350ml

Składniki: 252 ml woda, 42 g marchew, 21 g pietruszka, korzeń, 21 g **seler** korzeniowy, 21 g por, 17 g mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, 14 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 14 g wołowina szponder, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Puree ziemniaczane 150g

Składniki: 200 g ziemniaki, 3 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 2 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

Filet z kurczaka panierowany 120g

Składniki: 92 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 18 g bułka tarta (**pszenica**), 11 g **jaja** kurze całe, 11 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Fasolka szparagowa z wody, z masłem i bułką tartą 110g

Składniki: 110 g fasolka szparagowa, mrożona, 10 g masło ekstra (z **mleka**), 5 g bułka tarta (**pszenica**)

Energia: 633 kcal

30.10.2026 Piątek

Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem na wywarze warzywnym 250g

Składniki: 180 ml woda, 50 g **jaja** kurze całe, 35 g ziemniaki, 20 g marchew, 12 g zakwas na żurek (**żyto**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

Ziemniaki gotowane 200g

Składniki: 250 g ziemniaki, 0 g sól biała

Fishburger 300g

Składniki: 100 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 80 g bułka hamburgerowa z **sezamem** (**pszenica**, **jaja**, **mleko**), 20 g pomidor, 20 g ogórek, 10 g bułka tarta (**pszenica**), 8 g cebula czerwona, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g sałata, 1 g sól biała, 1 g pieprz

Energia: 664 kcal

03.11.2026 Wtorek

Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 400ml

Składniki: 261 ml woda, 73 g passata pomidorowa, 33 g marchew, 25 g ryż biały, 21 g śmietana 12% (z **mleka**), 21 g pietruszka, korzeń, 21 g **seler** korzeniowy, 21 g por, 7 g koncentrat pomidorowy, 30%, 7 g natka pietruszki, 1.6 g sól biała, 1.6 g pieprz, 1.6 g liść laurowy, 1.6 g ziele angielskie

Puree ziemniaczane 150g

Składniki: 150 g ziemniaki, 3 g masło ekstra (z **mleka**), 3 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 0 g sól biała

DeVolay z serem 120g

Składniki: 96 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 12 g ser gouda tłusty (z **mleka**), 12 g bułka tarta (**pszenica**), 7 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 1.2 g sól biała, 1.2 g pieprz

Surówka Colesław 110g

Składniki: 135 g kapusta biała, 20 g marchew, 10 g cebula, 5 g majonez (**jaja**, **gorczyca**), 5 g śmietana 18% (z **mleka**), 3 g cytryna, 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Energia: 635 kcal

04.11.2026 Środa

Zupa klopsikowa z koperkiem i ziemniakami 350ml

Składniki: 233 ml woda, 70 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 58 g marchew, 58 g ziemniaki, 47 g pietruszka, korzeń, 35 g **seler** korzeniowy, 19 g por, 12 g **jaja** kurze całe, 12 g koperek, 9 g bułki **pszenne** zwykłe, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Gulasz z fasoli z ryżem brązowym 200g

Składniki: 150 g ryż brązowy, gotowany, 80 g fasola biała, nasiona suche, 40 g cukinia, 26 g pieczarki świeże, 26 g marchew, 26 g papryka czerwona, 26 g passata pomidorowa, 2 g olej rzepakowy, 1.34 g liść laurowy, 1.34 g sól biała, 1.34 g pieprz, 1.34 g papryka wędzona

Energia: 708 kcal

05.11.2026 Czwartek

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: 200 ml woda, 75 g ziemniaki, 50 g brukselka, 20 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Pierogi z truskawkami (pszenica) 200 g

Śmietana 18% (z mleka) 20 g

Cukier 3 g

Energia: 713 kcal

06.11.2026 Piątek

Barszcz z warzywami 250ml

Składniki: 180 ml woda, 84 g ziemniaki, późne, 42 g burak, 20 g marchew, 17 g kapusta biała, 17 g fasolka szparagowa, mrożona, 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 8 g kurczak, tuszka, 6 g koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), 2 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

Ziemniaki gotowane 250g

Składniki: 300 g ziemniaki, 0 g sól biała

Filet z miruny w panierce panko 120g

Składniki: 120 g filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), 24 g panko panierka (**pszenica**), 12 g **jaja** kurze całe, 11 g olej rzepakowy, 1.2 g sól biała, 1.2 g pieprz

Marchew z groszkiem gotowana 100g

Składniki: 120 g marchew z groszkiem, mrożona

Energia: 685 kcal

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