Intendentpro **Menu szkoła 2.11.2026r.-6.11.2026r.**

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

Poniedziałek 02.11.2026

OBIAD

100ml **Żurek**
Składniki: ziemniaki, kiełbasa domowa, zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), pietruszka, korzeń, marchew, **seler** korzeniowy, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz

50g **Kotlet z piersi z kurczaka**
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

200g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: ziemniaki, sól biała

50g **Surówka wiosenna**
Składniki: kapusta biała, marchew, cukier, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, cytryna

Energia:	467 kcal	Białko:	17,9 g	Tłuszcz:	15,4 g	Węglowodany:	60,8 g

Wtorek 03.11.2026

OBIAD

300ml **Zupa jarzynowa**
Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, brokuły, cukinia, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, cząber suszony

90g **Nuggetsy**
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 500, sól biała, pieprz, papryka słodka

200g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: ziemniaki, sól biała

80g **Surówka z marchewki**
Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Energia:	390 kcal	Białko:	26,1 g	Tłuszcz:	3,2 g	Węglowodany:	58,7 g

Środa 04.11.2026

OBIAD

150ml **Kapuśniak**
Składniki: woda, marchew, ziemniaki, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), kapusta biała, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, koperek, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

130g **Pulpety w sosie pomidorowym**
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, olej rzepakowy, śmietana 18% (z **mleka**)

200g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: ziemniaki, sól biała

120g **Surówka z kapusty pekińskiej**
Składniki: kapusta pekińska, por, śmietana 18% (z **mleka**), cytryna, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), cukier, sól biała, pieprz

Energia:	468 kcal	Białko:	29,6 g	Tłuszcz:	12,5 g	Węglowodany:	53,7 g

Czwartek 05.11.2026

OBIAD

300ml **Zupa ziemniaczana**
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

160g **Pierogi leniwe z masłem**
Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), cukier, sól biała

Energia:	429 kcal	Białko:	25 g	Tłuszcz:	10,7 g	Węglowodany:	56,1 g

Intendentpro **Menu szkoła 2.11.2026r.-6.11.2026r.**

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

Piątek 06.11.2026

OBIAD

300ml **Zupa fasolowa**
Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, kiełbasa śląska z szynki, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

60g **Filet z morszczuka**
Składniki: **morszczuk** świeży (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), mąka **pszenna**, typ 550, olej rzepakowy

200g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: ziemniaki, sól biała

60g **Surówka z kapusty kiszonej**
Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), cebula, olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz

Energia:	431 kcal	**Białko:**	20,8 g	**Tłuszcz:**	7,7 g	**Węglowodany:**	63,6 g