Intendentpro **Menu szkoła 23-27.11.2026**

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

## Poniedziałek 23.11.2026

### OBIAD

300ml **Zupa pomidorowa z ryżem**
Składniki: woda, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

100g **Klopsiki gotowane w sosie koperkowym**
Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mąka **pszenna**, typ 500, **jaja** kurze całe, śmietana 12% (z **mleka**), koperek, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), sól biała, pieprz

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

60g **Marchewka z groszkiem**
Składniki: marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%)

| Energia: | 439 kcal | Białko: | 25,9 g | Tłuszcz: | 7,1 g | Węglowodany: | 63,7 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

## Wtorek 24.11.2026

### OBIAD

250ml **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

200g **Racuchy**
Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, soda oczyszczona, olej rzepakowy, cukier puder

| Energia: | 419 kcal | Białko: | 13,8 g | Tłuszcz: | 2,5 g | Węglowodany: | 80,9 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

## Środa 25.11.2026

### OBIAD

240ml **Rosół drobiowy**
Składniki: woda, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

40g **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: | 473 kcal | Białko: | 19 g | Tłuszcz: | 12,5 g | Węglowodany: | 67,4 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

## Czwartek 26.11.2026

### OBIAD

270ml **Zupa ziemniaczana**
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

60g **Gulasz wieprzowy**
Składniki: wieprzowina łopatka, woda, marchew, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450

80g **Kasza gryczana**

40g **Ogórek kiszony**

| Energia: | 463 kcal | Białko: | 19,9 g | Tłuszcz: | 10,5 g | Węglowodany: | 68,2 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

Intendentpro **Menu szkoła 23-27.11.2026**

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

## Piątek 27.11.2026

### OBIAD

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

80g **Kotlet rybny**
Składniki: **morszczuk** świeży (**ryba**), mąka **pszenna**, typ 500, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

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

40g **Fasola szparagowa**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Energia:** | 393 kcal | **Białko:** | 20,7 g | **Tłuszcz:** | 2,3 g | **Węglowodany:** | 67,1 g |