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%)

150ml **Woda z pomarańczą**
Składniki: woda, pomarańcza

Energia:	440 kcal	Białko:	25,9 g	Tłuszcz:	7,1 g	Węglowodany:	64 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

170g **Pierogi z mięsem**
Składniki: mąka **pszenna**, mięso wieprzowe, woda, marchewka, cebula, olej rzepakowy, **jaja**, sól, pieprz, majeranek

200ml **Woda z miętą**
Składniki: woda, mięta

Energia:	444 kcal	Białko:	24,8 g	Tłuszcz:	18,4 g	Węglowodany:	41,2 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

200ml **Woda z pomarańczą**
Składniki: woda, pomarańcza

Energia:	475 kcal	Białko:	19 g	Tłuszcz:	12,5 g	Węglowodany:	67,8 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**

200ml **Woda z cytryną**
Składniki: woda, cytryna

Energia:	464 kcal	Białko:	19,9 g	Tłuszcz:	10,5 g	Węglowodany:	68,5 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**

200ml **Woda z miętą**
Składniki: woda, mięta

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