Intendentpro **Menu szkoła 9.11-13.11.2026r.**

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

Poniedziałek 09.11.2026

OBIAD

250ml **Zupa pomidorowa z makaronem**
Składniki: woda, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

40g **Kotlet schabowy**
Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

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

50g **Marchew z groszkiem gotowana**
Składniki: marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%)

Energia:	451 kcal	Białko:	17,9 g	Tłuszcz:	12,6 g	Węglowodany:	62,3 g

Wtorek 10.11.2026

OBIAD

300ml **Krupnik**
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, pęczak, gotowana, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

80g **Sznycel Mielony**
Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól), mąka **pszenna**, typ 500, **jaja** kurze całe, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), cebula, papryka słodka, sól biała

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

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

Energia:	433 kcal	Białko:	21,7 g	Tłuszcz:	6,1 g	Węglowodany:	68,2 g

Czwartek 12.11.2026

OBIAD

300ml **Zupa z soczewicy**
Składniki: woda, ziemniaki, soczewica czerwona, nasiona suche, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

170g **Spaghetti bolognese**
Składniki: wieprzowina łopatka, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Energia:	429 kcal	Białko:	21,6 g	Tłuszcz:	13,1 g	Węglowodany:	53,5 g

Piątek 13.11.2026

OBIAD

300ml **Krem z selera**
Składniki: woda, ziemniaki, **seler** korzeniowy, por, pietruszka, korzeń, marchew, śmietana 12% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 500, pieprz, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie

150g **Nuggetsy rybne**
Składniki: filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), mąka **pszenna**, typ 550, **jaja** kurze całe, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), sól biała, pieprz

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:	389 kcal	Białko:	25,3 g	Tłuszcz:	5,3 g	Węglowodany:	55,3 g