Intendentpro **Menu szkoła 26-30.10.2026r.**

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

## Poniedziałek 26.10.2026

OBIAD

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

160g **Pieczeń wieprzowa**
Składniki: wieprzowina szynka surowa, sól biała, pieprz, mąka **pszenna**, typ 500

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

60g **Surówka wiosenna**
Składniki: kapusta biała, marchew, cukier, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, cytryna

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

| Energia: | 393 kcal | Białko: | 23,2 g | Tłuszcz: | 8 g | Węglowodany: | 53,6 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

## Wtorek 27.10.2026

OBIAD

250ml **Krupnik**
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, pęczak, gotowana, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

90g **Gulasz wieprzowy**
Składniki: wieprzowina łopatka, woda, marchew, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450

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

100g **Surówka z ogórka kiszonego**
Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

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

| Energia: | 440 kcal | Białko: | 16,9 g | Tłuszcz: | 15,9 g | Węglowodany: | 53,5 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

## Środa 28.10.2026

OBIAD

250ml **Zupa ogórkowa**
Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

300g **Racuchy**
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier puder, soda oczyszczona

180ml **Woda z pomarańczą**
Składniki: woda, pomarańcza

| Energia: | 178 kcal | Białko: | 5,1 g | Tłuszcz: | 5 g | Węglowodany: | 26,6 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

## Czwartek 29.10.2026

OBIAD

250ml **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

100g **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

250g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: ziemniaki, sól biała

65g **Buraczki**
Składniki: burak, cebula, cytryna, sól biała, pieprz

180ml **Woda z cytryną**
Składniki: woda, cytryna

| Energia: | 473 kcal | Białko: | 30,5 g | Tłuszcz: | 6,4 g | Węglowodany: | 69 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

Intendentpro **Menu szkoła 26-30.10.2026r.**

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

## Piątek 30.10.2026

### OBIAD

250ml **Zupa z soczewicy**
Składniki: woda, ziemniaki, soczewica czerwona, nasiona suche, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

70g **Paluszki rybne**
Składniki: paluszki **rybne** mrożone (filety z **ryb** białych (65%) (a - **mintaj**, d - morszczuk; panierka sypka (15%) (mąka **pszenna**, drożdże, sól, papryka mielona, kurkuma), woda, olej słonecznikowy, mąka **pszenna**, sól)

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

100g **Surówka z kapusty kiszonej**
Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), cebula, olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz

180ml **Woda z pomarańczą**
Składniki: woda, pomarańcza

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Energia:** | 461 kcal | **Białko:** | 20 g | **Tłuszcz:** | 10,8 g | **Węglowodany:** | 65 g |