Intendentpro **Menu szkoła 19-23.10.2026r.**

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

Poniedziałek 19.10.2026

OBIAD

150g **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

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

Energia:	403 kcal	Białko:	31 g	Tłuszcz:	7,7 g	Węglowodany:	48,8 g

Wtorek 20.10.2026

OBIAD

180g **Makaron wieloziarnisty z sosem warzywnym**
Składniki: makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), cebula, marchew, cukinia, pieczarki świeże, **seler** korzeniowy, por, czosnek, sól biała, pieprz, oregano suszone, bazylia suszona, oliwa, przecier pomidorowy

Energia:	470 kcal	Białko:	20,4 g	Tłuszcz:	5,1 g	Węglowodany:	81,8 g

Środa 21.10.2026

OBIAD

70g **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

175g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: ziemniaki, sól biała

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

Energia:	467 kcal	Białko:	20,3 g	Tłuszcz:	16,7 g	Węglowodany:	56 g

Czwartek 22.10.2026

OBIAD

200g **Kotlet rybny**
Składniki: **morszczuk** świeży (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), mąka **pszenna**, typ 500, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

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

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

Energia:	418 kcal	Białko:	29 g	Tłuszcz:	4,5 g	Węglowodany:	62,3 g

Piątek 23.10.2026

OBIAD

300g **Pierogi z truskawkami**
Składniki: truskawki, mąka **pszenna**, typ 500, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Energia:	453 kcal	Białko:	13,3 g	Tłuszcz:	3,9 g	Węglowodany:	88,6 g