Intendentpro **Menu 30.11-4.12.2026r. szkola**

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

Poniedziałek 30.11.2026

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

45g **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

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

Energia:	472 kcal	**Białko:**	18,9 g	**Tłuszcz:**	13,8 g	**Węglowodany:**	63,9 g

Wtorek 01.12.2026

OBIAD

300ml **Zupa kalafiorowa**
Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

250g **Naleśniki z dżemem**
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier, dżem truskawkowy, niskosłodzony (truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy)

Energia:	410 kcal	**Białko:**	14,2 g	**Tłuszcz:**	16,1 g	**Węglowodany:**	49,5 g

Środa 02.12.2026

OBIAD

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

100g **Pulpety w sosie pomidorowym**
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 500

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

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

Energia:	452 kcal	**Białko:**	23,1 g	**Tłuszcz:**	8,8 g	**Węglowodany:**	66,2 g

Czwartek 03.12.2026

OBIAD

100ml **Żurek**
Składniki: ziemniaki, kiełbasa domowa, zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), pietruszka, korzeń, marchew, **seler** korzeniowy, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz

220g **Spaghetti bolognese**
Składniki: wieprzowina łopatka, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Energia:	460 kcal	**Białko:**	24 g	**Tłuszcz:**	17,3 g	**Węglowodany:**	50,4 g

Intendentpro **Menu 30.11-4.12.2026r. szkola**

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

Piątek 04.12.2026

OBIAD

250ml **Zupa z ciecierzycy i soczewicy**
Składniki: ziemniaki, marchew, ciecierzyca konserwowa, soczewica czerwona, nasiona suche, pietruszka, korzeń, cebula, **seler** korzeniowy, liść laurowy, ziele angielskie

80g **Figurki rybne**
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

60g **Surówka z kapusty kiszonej**
Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), cebula, olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz

Energia:	425 kcal	**Białko:**	21,2 g	**Tłuszcz:**	5,2 g	**Węglowodany:**	67,1 g