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

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

Poniedziałek 30.11.2026

OBIAD

70g **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:	469 kcal	Białko:	21,3 g	Tłuszcz:	17,6 g	Węglowodany:	52,9 g

Wtorek 01.12.2026

OBIAD

350g **Bigos**
Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), kapusta biała, marchew, kiełbasa podwawelska, szynka wiejska, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, cebula, por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Energia:	238 kcal	Białko:	16,5 g	Tłuszcz:	12,1 g	Węglowodany:	10,7 g

Środa 02.12.2026

OBIAD

110g **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:	395 kcal	Białko:	22,6 g	Tłuszcz:	9,9 g	Węglowodany:	51,5 g

Czwartek 03.12.2026

OBIAD

210g **Spaghetti bolognese**
Składniki: wieprzowina łopatka, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Energia:	397 kcal	Białko:	21,2 g	Tłuszcz:	15 g	Węglowodany:	43,9 g

Piątek 04.12.2026

OBIAD

140g **Figurki rybne**
Składniki: **morszczuk** świeży (**ryba**), mąka **pszenna**, typ 500, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

250g **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:	406 kcal	Białko:	22,6 g	Tłuszcz:	5,1 g	Węglowodany:	63 g