SZKOŁA KATOLICKA

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

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

Poniedziałek 26.10.2026

OBIAD

300ml **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

100g **Pieczeń wieprzowa**
Składniki: wieprzowina szynka surowa, sól biała, pieprz, mąka **pszenna**, typ 500

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

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

Energia: 386 kcal Białko: 17,8 g Tłuszcz: 6,7 g Węglowodany: 59,6 g

Środa 28.10.2026

OBIAD

300ml **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

160g **Hot-dog**
Składniki: bułki do hot dogów (mąka **pszenna**, woda, cukier, drożdże, olej rzepakowy, sól, fermentowana mąka **pszenna**, kwas askorbinowy), parówka z kurczaka 100% (mięso z kurczaka, sól, przyprawy, susz z aceroli (owoców malpigii granatolistnej), aromaty naturalne.), kapusta biała, marchew, keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), cukier, sól biała, cukier

Energia: 426 kcal Białko: 13,6 g Tłuszcz: 12,7 g Węglowodany: 61,3 g

Piątek 30.10.2026

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

60g **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), cebuła, olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz

Energia: 455 kcal Białko: 19,2 g Tłuszcz: 9,5 g Węglowodany: 66 g

Wtorek 27.10.2026

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 **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

Energia: 469 kcal Białko: 18,5 g Tłuszcz: 17,4 g Węglowodany: 55,7 g

Czwartek 29.10.2026

OBIAD

300ml **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

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

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

Energia: 450 kcal Białko: 30,7 g Tłuszcz: 6,7 g Węglowodany: 62,9 g