

SZKOŁA KATOLICKA

Intendentpro Szkoła Katolicka 12.10.2026-16.10.2026r.

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

Poniedziałek 12.10.2026

OBIAD

250ml **Żurek**

Składniki: ziemniaki, kielbasa 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

40g **Kotlet z piersi z kurczaka**

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bulka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450, sól biała, pieprz

200g **Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

40g **Surówka z białej kapusty**

Składniki: kapusta biała, marchew, cukier, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, cytryna

Energia: 476 kcal Białko: 18,7 g Tłuszcz: 15,3 g Węglowodany: 62,3 g

Wtorek 13.10.2026

OBIAD

250ml **Zupa ziemniaczana**

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, udo z kurczaka, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

230g **Bigos**

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), kapusta biała, marchew, kielbasa podwawelska, szynka wiejska, seler korzeniowy, pietruszka, korzeń, cebula, por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

80g **Pieczywo**

Składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier

Energia: 474 kcal Białko: 21,3 g Tłuszcz: 12,3 g Węglowodany: 63,7 g

Środa 14.10.2026

OBIAD

300ml **Zupa Marchwiowa**

Składniki: woda, pietruszka, korzeń, ziemniaki, seler korzeniowy, por, marchew, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki

100g **Filet z morskczuka**

Składniki: morskczuk świeży (ryba), bulka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 550

200g **Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

120g **Surówka z kapusty pekińskiej**

Składniki: kapusta pekińska, por, cytryna, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda, woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółta jaj kurzych (7,0%), cukier, sól biała, pieprz

Energia: 404 kcal Białko: 20,4 g Tłuszcz: 10,5 g Węglowodany: 51,9 g

Czwartek 15.10.2026

OBIAD

300g **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

70g **Pałka duszona z kurczaka**

Składniki: mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy, papryka słodka, sól biała

200g **Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

60g **Surówka z marchewki**

Składniki: marchew, jabłko, śmietana 12% (z mleka), cukier

Energia: 455 kcal Białko: 22,1 g Tłuszcz: 13,1 g Węglowodany: 57,7 g

Intendentpro Szkoła Katolicka 12.10.2026-16.10.2026r.

Piątek 16.10.2026

OBIAD

300ml **Zupa fasolowa**

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, kielbasa śląska z szynki, pietruszka, korzeń, por, seler korzeniowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

250g **Kluski śląskie z sosem jogurtowym**

Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, jaj kurze całe, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, sól biała

Energia: 457 kcal Białko: 14 g Tłuszcz: 2,7 g Węglowodany: 89,4 g