Intendentpro **Menu szkoła 23-27.11.2026** SZKOŁA KATOWICKA

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

Poniedziałek 23.11.2026

OBIAD

300ml **Zupa pomidorowa z ryżem**
Składniki: woda, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

100g **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

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

Energia: 439 kcal **Białko:** 25,9 g **Tłuszcz:** 7,1 g **Węglowodany:** 63,7 g

Wtorek 24.11.2026

OBIAD

250ml **Kapuśniak**
Składniki: woda, marchew, ziemniaki, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), kapusta biała, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, koperek, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

160g **Pierogi z mięsem**
Składniki: mąka **pszenna**, mięso wieprzowe, woda, marchewka, cebula, olej rzepakowy, **jaja**, sól, pieprz, majeranek

Energia: 422 kcal **Białko:** 23,5 g **Tłuszcz:** 17,4 g **Węglowodany:** 39,5 g

Środa 25.11.2026

OBIAD

240ml **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

40g **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

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

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

Energia: 473 kcal **Białko:** 19 g **Tłuszcz:** 12,5 g **Węglowodany:** 67,4 g

Czwartek 26.11.2026

OBIAD

270ml **Zupa ziemniaczana**
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

60g **Gulasz wieprzowy**
Składniki: wieprzowina łopatka, woda, marchew, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450

80g **Kasza gryczana**

40g **Ogórek kiszony**

Energia: 463 kcal **Białko:** 19,9 g **Tłuszcz:** 10,5 g **Węglowodany:** 68,2 g

Piątek 27.11.2026

OBIAD

300ml **Zupa fasolowa**
Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

80g **Kotlet rybny**
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

40g **Fasola szparagowa**

Energia: 393 kcal **Białko:** 20,7 g **Tłuszcz:** 2,3 g **Węglowodany:** 67,1 g