Intendentpro **Menu 16-20.11.2026 szkoła**

SZKOŁA KATOLICKA

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

Poniedziałek 16.11.2026

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

110g **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: 408 kcal **Białko:** 18,7 g **Tłuszcz:** 7,2 g **Węglowodany:** 62,6 g

Wtorek 17.11.2026

OBIAD

300ml **Zupa jarzynowa**
Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, brokuły, cukinia, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, cząber suszony

250g **Racuchy**
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier puder, soda oczyszczona

Energia: 148 kcal **Białko:** 5,3 g **Tłuszcz:** 2,9 g **Węglowodany:** 23,1 g

Środa 18.11.2026

OBIAD

300ml **Zupa ryżowa**
Składniki: woda, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, pietruszka, korzeń, ryż biały, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz

80g **Devolaj**
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), masło ekstra (z **mleka**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

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

60g **Surówka z marchewki**
Składniki: marchew, jabłko, śmietana 12% (z **mleka**), cukier

Energia: 460 kcal **Białko:** 21,6 g **Tłuszcz:** 12 g **Węglowodany:** 62,7 g

Czwartek 19.11.2026

OBIAD

300ml **Zupa grzybowa**
Składniki: woda, śmietana 12% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, marchew, **seler** korzeniowy, por, pietruszka, korzeń, pieczarki świeże, liść laurowy, ziele angielskie

250g **Leczo**
Składniki: woda, papryka czerwona, kiełbasa śląska, cebula, cukinia, pieczarki świeże, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, sól biała, pieprz

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

Energia: 413 kcal **Białko:** 15,4 g **Tłuszcz:** 15,3 g **Węglowodany:** 50,4 g

Intendentpro **Menu 16-20.11.2026 szkoła**

Piątek 20.11.2026

OBIAD

300ml **Zupa z ciecierzycy i soczewicy**
Składniki: ziemniaki, marchew, ciecierzyca konserwowa, soczewica czerwona, nasiona suche, pietruszka, korzeń, cebula, **seler** korzeniowy, liść laurowy, ziele angielskie

100g **Figurki rybne**
Składniki: **morszczuk** świeży (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), mąka **pszenna**, typ 500, **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