Intendentpro

Jadłospis Szkoła 02-30.11.2026

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

02.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Potrawka z kulkami ciecierzycy z brokułami i pomidorami 100 g

Składniki: pomidor, ciecierzyca, nasiona suche, marchew, brokuły, mrożone, cebula, olej rzepakowy, czosnek

Ryż brązowy 100 g

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 462 kcal

03.11.2026 Wtorek

Obiad

Kotlet wieprzowy mielony 100 g

Składniki: wieprzowina łopatka, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,)

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z czerwonej kapusty 80 g

Składniki: kapusta czerwona, cebula, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%))

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 360 kcal

04.11.2026 Środa

Obiad

Zupa ziemniaczana z soczewicą 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, soczewica czerwona, nasiona suche, śmietana 18% (z **mleka**), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, oliwa, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Chleb pszenno-żytni 35 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Energia: 417 kcal

05.11.2026 Czwartek

Obiad

Gulasz drobiowy w sosie ziołowym 100 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, zioła prowansalskie, olej rzepakowy, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka szwedzka 80 g

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 349 kcal

06.11.2026 Piątek

Obiad

Kotlet pieczony z morszczuka 100 g

Składniki: **morszczuk** świeży (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cebula, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,), sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka Colesław 80 g

Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), cytryna, cukier, sól biała, pieprz

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 381 kcal

Intendentpro

Jadłospis Szkoła 02-30.11.2026

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

09.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Zapiekanka makaronowa z kiełbasą w sosie pomidorowym 200 g

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), cebula, kiełbasa śląska ((mięso wieprzowe 90%, tłuszcz, przyprawy, osłonka)), pomidory w puszce całe, ser edamski tłusty („mlekpol" **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 408 kcal

10.11.2026 Wtorek

Obiad

Gulasz wieprzowy w sosie własnym 100 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, cebula, mąka **pszenna**, typ 450

Kasza gryczana 80 g

Surówka z buraczków 80 g

Składniki: burak, olej rzepakowy

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 415 kcal

11.11.2026 Środa

Obiad

Energia: 0 kcal

12.11.2026 Czwartek

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, olej rzepakowy, oliwa, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Chleb pszenno-żytni 35 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Energia: 344 kcal

13.11.2026 Piątek

Obiad

Paluszki rybne pieczone 90 g

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)

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty kiszonej 80 g

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), cebula, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 382 kcal

Intendentpro

Jadłospis Szkoła 02-30.11.2026

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

16.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Chili sin carne 120 g
Składniki: fasola czerwona sucha, pomidory w puszce krojone, papryka czerwona, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), cebula, marchew, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, papryka słodka, sól biała, oregano suszone, kmin rzymski, majeranek, liść laurowy, pieprz

Ryż biały gotowany 130 g
Składniki: ryż biały, sól biała

Woda z cytryną 200 ml
Składniki: woda, cytryna

Energia: 412 kcal

17.11.2026 Wtorek

Obiad

Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym 100 g
Składniki: wieprzowina łopatka, woda, koperek, mąka **pszenna**, typ 450, śmietana 18% (z **mleka**), cebula, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,), czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki gotowane 150 g
Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z czerwonej kapusty 80 g
Składniki: kapusta czerwona, cebula, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%))

Woda z cytryną 200 ml
Składniki: woda, cytryna

Energia: 344 kcal

18.11.2026 Środa

Obiad

Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym 300 ml
Składniki: woda, ziemniaki, burak, fasola biała, nasiona suche, marchew, kapusta biała, oliwa, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Chleb pszenno-żytni 35 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Energia: 372 kcal

19.11.2026 Czwartek

Obiad

Kurczak z rożna 100 g
Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 150 g
Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z marchewki 80 g
Składniki: marchew, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), cytryna

Woda z cytryną 200 ml
Składniki: woda, cytryna

Energia: 360 kcal

20.11.2026 Piątek

Obiad

Filet rybny panierowany 100 g
Składniki: **dorsz** świeży (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Ziemniaki gotowane 150 g
Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka Colesław 80 g
Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), cytryna, cukier, sól biała, pieprz

Woda z cytryną 200 ml
Składniki: woda, cytryna

Energia: 390 kcal

Intendentpro

Jadłospis Szkoła 02-30.11.2026

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

23.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Gulasz z bobem i warzywami w sosie pomidorowym 100 g

Składniki: bób, pomidory w puszce krojone, pieczarki świeże, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz

Kasza pęczak na sypko 100 g

Składniki: kasza **jęczmienna**, pęczak, woda, sól biała

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 416 kcal

24.11.2026 Wtorek

Obiad

Makaron w sosie szpinakowo-śmietanowym z szynką 200 g

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), szpinak, mrożony, szynka wieprzowa, gotowana, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 426 kcal

25.11.2026 Środa

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami i soczewicą na wywarze warzywnym 300 ml

Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), oliwa, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Chleb pszenno-żytni 35 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Energia: 411 kcal

26.11.2026 Czwartek

Obiad

Kotlet z piersi z kurczaka panierowany 100 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z białej rzodkwi 80 g

Składniki: rzodkiewka, śmietana 18% (z **mleka**), sól biała, pieprz

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 348 kcal

27.11.2026 Piątek

Obiad

Paluszki rybne pieczone 90 g

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)

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty kiszonej 80 g

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), cebula, olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 395 kcal

Intendentpro

Jadłospis Szkoła 02-30.11.2026

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

30.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Spaghetti bolognese 250 g

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

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 412 kcal

01.12.2026 Wtorek

Dzień wolny

02.12.2026 Środa

Dzień wolny

03.12.2026 Czwartek

Dzień wolny

04.12.2026 Piątek

Dzień wolny