

📅 05.10.2026

Poniedziałek

Obiad

Potrawka z kulkami ciecierzycy z brokułami i pomidorami 100 g

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

Ryż brązowy 100 g

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 448 kcal

📅 06.10.2026

Wtorek

Obiad

Kotlet wieprzowy mielony 100 g

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

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka szwedzka 80 g

Składniki: ogórek kiszony, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 421 kcal

📅 07.10.2026

Środa

Obiad

Zupa ziemniaczana 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kurczak, tuszka, marchew, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, 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: 414 kcal

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

📅 08.10.2026

Czwartek

Obiad

Gulasz drobiowy w sosie ziołowym 100 g

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

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z świeżej kapusty z koperkiem 80 g

Składniki: kapusta biała, olej rzepakowy, koperek

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 416 kcal

📅 09.10.2026

Piątek

Obiad

Kotlet pieczony z morskczuka 100 g

Składniki: **morszczuk** świeży (**ryba**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 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, śmietana 18% (z **mleka**), 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: 432 kcal

Intendent**pro** Jadłospis Szkoła 05-30.10.2026

📅 12.10.2026 **Poniedziałek**

Obiad

Zapiekanka makaronowa z kielbasą w sosie pomidorowym 200 g

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), kielbasa śląska ((mięso wieprzowe 90%, tłuszcz, przyprawy, osłonka)), pomidory w puszcze całe, **jaja** kurze całe, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, ser edamski tłusty („mlekoopl" **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), natka pietruszki, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 422 kcal

📅 13.10.2026 **Wtorek**

Obiad

Gulasz wieprzowy w sosie własnym 100 g

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

Kasza gryczana 100 g

Surówka z buraczków 80 g

Składniki: burak, olej rzepakowy

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 421 kcal

📅 14.10.2026 **Środa**

Obiad

Zupa fasolowa na wywarze warzywnym 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, olej rzepakowy, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, mąka **pszenna**, typ 450, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, sól biała

Chleb pszenno-żytni 35 g

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

Energia: 419 kcal

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

📅 15.10.2026 **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%)), olej rzepakowy, cytryna

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 401 kcal

📅 16.10.2026 **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 kiszzonej 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: 410 kcal

 19.10.2026

Poniedziałek

Obiad

Chili sin carne 120 g

Składniki: pomidory w puszcze krojone, fasola czerwona sucha, papryka czerwona, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), cebula, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, czosnek, papryka słodka, oregano suszone, pieprz, majeranek, liść laurowy, sól biała, mąka **pszenna**, typ 450

Ryż biały gotowany 130 g

Składniki: ryż biały, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 420 kcal

 20.10.2026

Wtorek

Obiad

Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym 100 g

Składniki: wieprzowina łopatka, woda, śmietana 18% (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, koperek, cebula, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,), **jaja** kurze całe, 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

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 404 kcal

 21.10.2026

Środa

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kasza **jęczmienna**, perłowa, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kielbasa podwawelska, oliwa, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Chleb **pszenny** graham 35 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Energia: 407 kcal

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

 22.10.2026

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, **mleko** krowie, 2% tłuszczu (**mleko** „łaciate" (**mleko**)), mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzoskwini 80 g

Składniki: **seler** korzeniowy, brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 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: 433 kcal

 23.10.2026

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, śmietana 18% (z **mleka**), 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: 412 kcal

📅 26.10.2026

Poniedziałek

Obiad

Spaghetti bolognese 200 g
Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), wieprzowina łopatką, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, olej rzepakowy

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 426 kcal

📅 27.10.2026

Wtorek

Obiad

Gulasz z bobem i warzywami w sosie pomidorowym 100 g
Składniki: bób, pomidory w puszcze krojone, papryka czerwona, pieczarki świeże, olej rzepakowy, cebula, czosnek, sól biała, pieprz

Kasza pęczak na sypko 130 g
Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, pęczak, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 416 kcal

📅 28.10.2026

Środa

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml
Składniki: ziemniaki, wieprzowina żeberka, marchew, ogórek kiszony, kurczak, tuszka, śmietana 18% (z **mleka**), oliwa, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Chleb żytni jasny 35 g

Składniki: mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.

Energia: 421 kcal

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

📅 29.10.2026

Czwartek

Obiad

Eskalopki z kurczaka w sosie pieczarkowym 100 g
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, pieczarki świeże, śmietana 12% (z **mleka**), olej rzepakowy, papryka słodka, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z białej kapusty 80 g

Składniki: kapusta biała, koperek, sól biała, pieprz

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 417 kcal

📅 30.10.2026

Piątek

Obiad

Paluszki rybne pieczone 100 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: 411 kcal