Intendentpro **Menu 16-20.11.2026 szkoła**

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

Poniedziałek 16.11.2026

OBIAD

300ml **Zupa ogórkowa**
Składniki: 216ml woda, 90g ziemniaki, 48g ogórek kiszony, 24g marchew, 12g pietruszka, korzeń, 12g por, 12g **seler** korzeniowy, 12g śmietana 18% (z **mleka**), 2g koperek, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

100g **Pieczeń wieprzowa**
Składniki: 52g wieprzowina szynka surowa, 1g sól biała, 1g pieprz, 0g mąka **pszenna**, typ 500

250g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

50g **Surówka wiosenna**
Składniki: 30g kapusta biała, 14g marchew, 10g cukier, 2g olej rzepakowy, 2g natka pietruszki, 1g sól biała, 1g cytryna

200ml **Woda z cytryną**
Składniki: 200ml woda, 5g cytryna

Energia:	403 kcal	Białko:	17,7 g	Tłuszcz:	7 g	Węglowodany:	62,9 g

Wtorek 17.11.2026

OBIAD

300ml **Zupa jarzynowa**
Składniki: 200ml woda, 50g ziemniaki, 30g kalafior, 30g brokuły, 30g cukinia, 15g marchew, 5g pietruszka, korzeń, 5g **seler** korzeniowy, 4g por, 1g natka pietruszki, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie, 0g cząber suszony

250g **Racuchy**
Składniki: 12ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 12g mąka **pszenna**, typ 450, 5g **jaja** kurze całe, 2g olej rzepakowy, 2g cukier puder, 0.28g soda oczyszczona

200ml **Woda z miętą**
Składniki: 200ml woda, 0g mięta

Energia:	138 kcal	Białko:	4,8 g	Tłuszcz:	2,8 g	Węglowodany:	21,2 g

Środa 18.11.2026

OBIAD

300ml **Zupa ryżowa**
Składniki: 200ml woda, 30g ziemniaki, 10g pietruszka, korzeń, 10g **seler** korzeniowy, 10g por, 10g pietruszka, korzeń, 10g ryż biały, 3g liść laurowy, 3g ziele angielskie, 3g natka pietruszki, 1g sól biała, 1g pieprz

80g **Devolaj**
Składniki: 60g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 8g bułka tarta (**pszenica**), 6g masło ekstra (z **mleka**), 6g **jaja** kurze całe, 4g olej rzepakowy

200g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

60g **Surówka z marchewki**
Składniki: 75g marchew, 8g jabłko, 4g śmietana 12% (z **mleka**), 2g cukier

200ml **Woda z pomarańczą**
Składniki: 200ml woda, 5g pomarańcza

Energia:	461 kcal	Białko:	21,5 g	Tłuszcz:	12 g	Węglowodany:	63 g

Czwartek 19.11.2026

OBIAD

300ml **Zupa grzybowa**
Składniki: 240ml woda, 8g śmietana 12% (z **mleka**), 6g mąka **pszenna**, typ 450, 5g marchew, 5g **seler** korzeniowy, 5g por, 5g pietruszka, korzeń, 5g pieczarki świeże, 2g liść laurowy, 2g ziele angielskie

250g **Leczo**
Składniki: 166ml woda, 84g papryka czerwona, 41g kiełbasa śląska, 41g cebula, 25g cukinia, 14g pieczarki świeże, 9g olej rzepakowy, 3.34g skrobia ziemniaczana, 0g sól biała, 0g pieprz

200g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

200ml **Woda z cytryną**
Składniki: 200ml woda, 5g cytryna

Energia:	414 kcal	Białko:	15,4 g	Tłuszcz:	15,3 g	Węglowodany:	50,7 g

Intendentpro **Menu 16-20.11.2026 szkoła**

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

Piątek 20.11.2026

OBIAD

250ml **Zupa z ciecierzycy i soczewicy**
Składniki: 50g ziemniaki, 25g marchew, 20g ciecierzyca konserwowa, 15g soczewica czerwona, nasiona suche, 10g pietruszka, korzeń, 10g cebula, 5g **seler** korzeniowy, 2g liść laurowy, 2g ziele angielskie

100g **Figurki rybne**
Składniki: 80g **morszczuk** świeży (**ryba**), 8g bułka tarta (**pszenica**), 7g mąka **pszenna**, typ 500, 6g **jaja** kurze całe, 1g sól biała, 1g pieprz

200g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

60g **Surówka z kapusty kiszonej**
Składniki: 65g kapusta kiszona, 6g cebula, 2g olej rzepakowy, 1g cukier, 0g sól biała, 0g pieprz

200ml **Woda z pomarańczą**
Składniki: 200ml woda, 5g pomarańcza

Energia:	449 kcal	**Białko:**	23,5 g	**Tłuszcz:**	5,6 g	**Węglowodany:**	69,7 g