Intendentpro

Jadłospis Szkoła Podstawowa

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

02.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem

Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Knedle z truskawkami

Składniki: ziemniaki, truskawki, mrożone, **jaja** kurze całe, cukier, mąka **pszenna**, typ 450, skrobia ziemniaczana

03.11.2026 Wtorek

Obiad

Zupa grysikowa

Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, kasza manna (**pszenica**), wołowina szponder, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kluski leniwe z masłem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (z **mleka**), cukier, sól biała

Jabłko

04.11.2026 Środa

Obiad

Rosół wołowo- drobiowy z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, wołowina rostbef, por, udo z kurczaka, natka pietruszki, makaron **pszenny** dwujajeczny, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet drobiowy

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Ziemniaki

Kapusta zasmażana

Składniki: kapusta biała, cebula, marchew, koperek, masło ekstra (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, czosnek, cukier, sól biała, pieprz

05.11.2026 Czwartek

Obiad

Zupa kalafiorowa z ziemniakami

Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym

Składniki: wieprzowina łopatka, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy

Ryż biały

Surówka z kapusty pekińskiej

Składniki: kapusta pekińska, cytryna, cukier, sól biała, pieprz

06.11.2026 Piątek

Obiad

Barszcz czerwony z grochem jaśkiem

Składniki: woda, burak, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, cytryna, fasola biała, nasiona suche, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Filet z miruny smażony

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy

Ziemniaki

Surówka z marchewki z porem

Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna, por, śmietana 12% (z **mleka**)

Intendentpro

Jadłospis Szkoła Podstawowa

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

09.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Krem z białych warzyw z grzankami

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, chleb **pszenno-żytni**, ciecierzyca konserwowa, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, tymianek

Ryż z musem truskawkowym

Składniki: jogurt grecki (z **mleka**), ryż biały, woda, truskawki, mrożone

10.11.2026 Wtorek

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Filet drobiowy na parze w sosie pieczarkowym

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, pieczarki świeże, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, śmietana 18% (z **mleka**), sól biała, pieprz

Ziemniaki

Salsa buraczana

Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, cytryna, sól biała, pieprz

11.11.2026 Środa

Dzień wolny

12.11.2026 Czwartek

Obiad

Zupa pomidorowa

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 18% (z **mleka**), por, natka pietruszki, ryż biały, gotowany, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kartacze z mięsem

Składniki: ziemniaki, wieprzowina łopatka, skrobia ziemniaczana, cebula, olej rzepakowy

Banan

13.11.2026 Piątek

Obiad

Zupa grochowa z makaronem

Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), groch, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

Filet z miruny

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), olej rzepakowy

Ziemniaki

Surówka z kapusty kiszonej

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

Intendentpro

Jadłospis Szkoła Podstawowa

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

16.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Zupa rosolnik

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, ryż biały, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, mięso ze skrzydeł indyka, ze skórą

Leczo z cukinii z pieczywem

Składniki: woda, bułka **pszenna** zwykła, cukinia, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, ciecierzyca konserwowa, pieczarki świeże

17.11.2026 Wtorek

Obiad

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Podudzie pieczone z kurczaka

Składniki: podudzie z kurczaka ze skórą, oliwa, papryka słodka, papryka ostra, pieprz cytrynowy, sól biała

Ziemniaki

Surówka z marchewki z jabłkiem

Składniki: marchew, jabłko, śmietana 18% (z **mleka**), cukier

18.11.2026 Środa

Obiad

Rosół z kurczaka z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, udo z kurczaka, **seler** korzeniowy, makaron **pszenny** bezjajeczny, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Filet z kurczaka panierowany

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki

Buraczki z chrzanem

Składniki: burak, chrzan, olej rzepakowy, cytryna, sól biała, pieprz

19.11.2026 Czwartek

Obiad

Zupa ziemniaczana

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

Racuchy z jabłkami

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

20.11.2026 Piątek

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, kurczak, tuszka, wieprzowina żeberka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron z tuńczykiem w sosie cytrynowo - maślanym

Składniki: makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), marchew, woda, **tuńczyk** w sosie własnym (**ryba**), masło klarowane (z **mleka**), cytryna, olej rzepakowy, czosnek

Intendentpro

Jadłospis Szkoła Podstawowa

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

23.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Żurek z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), zakwas na żurek (**żyto**), boczek wędzony bez kości, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, por, kiełbasa śląska, natka pietruszki, żeberka wieprzowe wędzone, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

Naleśniki z twarogiem

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier

Jabłko

24.11.2026 Wtorek

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, koperek, kurczak, tuszka, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryż po chińsku z piersią z kurczaka

Składniki: mieszanka chińska, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, ryż biały, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), woda, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, natka pietruszki, sól biała, pieprz, curry

Surówka z kapusty pekińskiej

Składniki: kapusta pekińska, cytryna, cukier, sól biała, pieprz

25.11.2026 Środa

Obiad

Rosół drobiowy z zacierką

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Schab z pieca w sosie własnym

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

Kluski śląskie

Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, **jaja** kurze całe, sól biała

Surówka Colesław

Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, majonez (**jaja**, **gorczyca**), śmietana 18% (z **mleka**), cytryna, cukier, sól biała, pieprz

26.11.2026 Czwartek

Obiad

Zupa grysikowa

Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, kasza manna (**pszenica**), wołowina szponder, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Spaghetti bolognese

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, soczewica czerwona, nasiona suche, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

27.11.2026 Piątek

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem

Składniki: woda, pieczarki świeże, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Paluszki rybne pieczone

Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**)

Ziemniaki

Warzywa na parze

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, marchew, mrożona

Intendentpro

Jadłospis Szkoła Podstawowa

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

30.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, kurczak, tuszka, wieprzowina żeberka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ravioli z ciecierzycą i soczewicą w sosie pomidorowym

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, ciecierzyca konserwowa, soczewica czerwona, nasiona suche, pomidory w puszce całe, cebula, sól biała

01.12.2026 Wtorek

Dzień wolny

02.12.2026 Środa

Dzień wolny

03.12.2026 Czwartek

Dzień wolny

04.12.2026 Piątek

Dzień wolny