

Menu Obiady Szkolne

Karol Piotrowski
DIETETYK O SPECJALIZACJI KLINICZNEJ
tel. +48 723 731 309
e-mail: diet.karol.piotrowski@gmail.com



Piotrowski Karol

24.11.2025



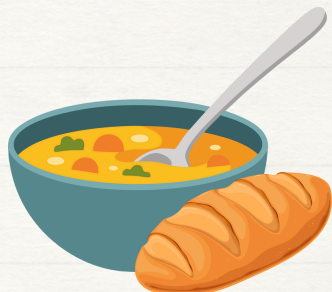
**Ryż 80g z sosem śmietanowo-brokułowym
wieprzowo/wołowy 150g**

352kcal
13g B
4g T
60g W

Kompot z agrestu 150ml

Alergeny 1,6,7,9,10

25.11.2025



**Zupa Pomidorowa z włoszczyzną 200g
duszoną polędwicą wieprzową 70 g i
makaronem 70g**

361kcal
12g B
5g T
58gW

**Smothie z jabłka,
banana, gruszki, 200g**

Alergeny 1,6,7,9,10

26.11.2025



**Gulasz 150g z kaszą jęczmienną 80g
+ ogórek kiszony 15g**

346kcal
14g B
6g T
55g W

**Kompot wieloowocowy
(aronia, czereśnia, porzeczka) 150ml**

Alergeny 1,3,6,7,9,10

27.11.2025



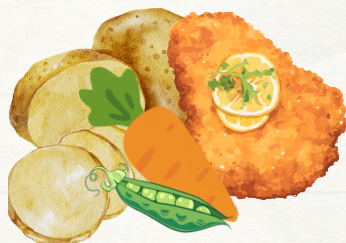
**Makaron z serem 120g z polewą
truskawkowo-śmietankową 100g
Surówka (kiwi, marchewka, jabłko)
100g**

347kcal
11g B
5g T
60g W

Kompot z jabłek 150ml

Alergeny 1,6,7,8,9,10

28.11.2025



**Ryba miruna panierowana smażona 80g z
ziemniakami 100g, surówka (sałata
lodowa , kukurydza, ogórek) 60g**

352kcal
15g B
6g T
53g W

Kompot porzeczkowy 150ml

Alergeny 1,3,6,7,9,10

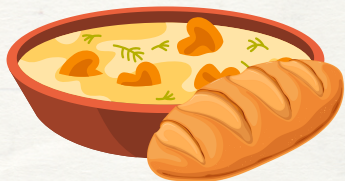
Menu Obiady Szkolne

Karol Piotrowski
DIETETYK O SPECJALIZACJI KLINICZNEJ
tel. +48 723 731 309
e-mail: diet.karol.piotrowski@gmail.com



Piotrowski Karol

01.12.2025

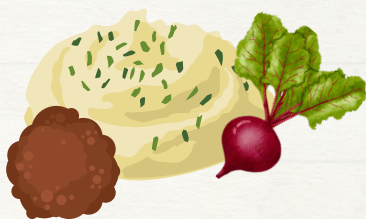


Żurek z jajkiem 250g z kiełbasą Cielęcą 80g
chleb 50g
Smoothie Arbuz i jabłko 200g

352kcal
14g B
6g T
65g W

Alergeny 1,3,6,7,9,10

02.12.2025



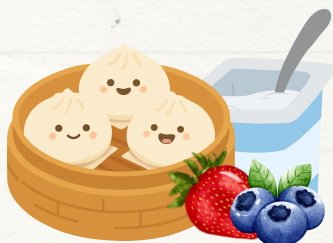
Mielony z wieprzowiny smażony 80g
+ puree ziemniaczane 120g +
buraczki gotowane 80g

349kcal
16g B
7g T
50g W

Lemoniada z cytryną i
miodem 150ml

Alergeny 1,6,7,9,10

03.12.2025



Kluski na parze 120g z sosem
jogurtowym owocowym (truskawka,
jabłoda) 100g Surówka (Gruszka,
jabłko, figi)

347kcal
12g B
15g T
58g W

Kompot z agrestu 150 ml

Alergeny 1,3,6,7,9,10

04.12.2025



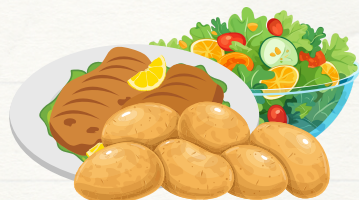
Pyzy z mięsem 200g + surówka z białej
kapusty z papryką 150g

355kcal
13g B
6g T
48g W

Kompot wieloowocowy
(aronia, czereśnia, porzeczka) 150ml

Alergeny 1,6,7,8,9,10

05.12.2025



Kotlet rybny z Dorsz 80 g
przygotowywany na parze z puree
ziemniaczanym 120g + marchewka z
grozkiem 80g

356kcal
17g B
7g T
48g

Sok tłoczony z pomarańczy 150ml

Alergeny 1,3,6,7,9,10

Menu Obiady Szkolne

Karol Piotrowski
DIETETYK O SPECJALIZACJI KLINICZNEJ
tel. +48 723 731 309
e-mail: diet.karol.piotrowski@gmail.com



Piotrowski Karol

08.12.2025



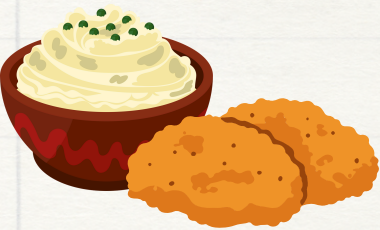
**Barszcz ukraiński 250g z wołowiną 75g
chleb 50g**

Smoothie porzeczka, jabłko, banan 200g

342kcal
12g B
4g T
60g W

Alergeny 1,6,7,9,10

09.12.2025



**Pierś z kurczaka panierowana , 90g
+ puree 120g + surówka z jabłka i
marchewki 50g
Ice tea herbata z
brzoskwinia 150ml**

365kcal
18g B
4g T
60g W

Alergeny 1,6,7,9,10

10.12.2025



**Makaron Świderki 120g z sosem
bolognese 150g (90g mięsa
wieprzowo/wołowego w sosie)
Lemoniada pomarańczowa 150ml**

351kcal
14g B
5g T
50g W5

Alergeny 1,6,7,9,10

11.12.2025



**Pulpeciki drobiowo wieprzowe 100g z
pure ziemniaczanym 120g i sosem
koperkowym 100g
Surówka (Por,ogórek,kapusta) 100g
Kompot wielowocowy
(aronia, porzeczka, wiśnia) 150ml**

353kcal
16g B
6g T
50g W

Alergeny 1,6,7,9,10

12.12.2025



**Ryba miruna 80 g + kasza bulgur z
warzywami 180g (groszek, marchew,
brokuł, kalafior)
Woda z miętą i miodem 150ml**

348kcal
17g B
7g T
47g

Alergeny 1,6,7,9,10

Menu Obiady Szkolne

Karol Piotrowski
DIETETYK O SPECJALIZACJI KLINICZNEJ
tel. +48 723 731 309
e-mail: diet.karol.piotrowski@gmail.com



Piotrowski Karol

15.12.2025



**Zupa Szpinakowa 250g z duszoną
polędwicą wieprzową 70 g i ryżem
70g**

349kcal

14g B

5g T

58g W

Kompot truskawkowy 150 ml

Alergeny 1,6,7,9,10

16.12.2025



**Naleśniki (3 sztuki) z serkiem
waniliowym i frużeliną
brzoskwiniową 100g**

350kcal

11g B

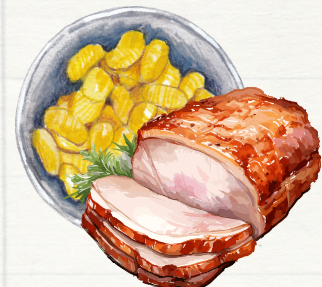
4g T

63g W

**Lemoniada z cytryną i
miodem 150ml**

Alergeny 1,6,7,9,10

17.12.2025



**Pieczeń wieprzowa 80g + kopytka
90 g + kapusta czerwona (40g)**

356kcal

12g B

5g T

56g W

Kompot z agrestu 150 ml

Alergeny 1,3,6,7,9,10

18.12.2025



**Łazanki z kapustą i duszoną
wieprzowiną 120g**

352kcal

12g B

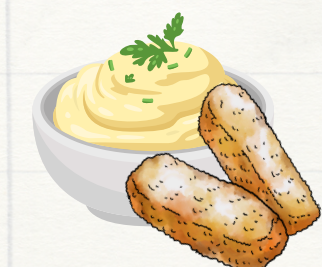
5g T

56g W

Smoothie Ananas, jabłko, jagoda 200g

Alergeny 1,6,7,8,9,10

19.12.2025



**Paluszki rybne 70g + puree ziemniaczane
120g + surówka z kiszonej kapusty z
marchewki 120g**

351kcal

14g B

6g T

50g

Zielona Herbata 150ml

Alergeny 1,3,6,7,9,10