SZKOŁA PODSTAWOWA im. R. TRAUGUTTA 4 KRAKÓW

Jadłospis



Poniedziałek 23.11.2026

Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami (*wywar jarzynowy ,marchew ,pietruszka,* ***seler*** *soczewica ,cukinia ,oliwa z oliwek, papryka* **)**
Ryż , Kurczak z warzywami (*filet z kurczaka, mieszanka warzyw, olej ,przyprawy ,przecier pomidorowy,*)**Ogórek kiszony ,Kompot**(*mieszanka owoców*) **,**
690/780kcal

Wtorek 24.11.2026

Barszcz czerwony z ziemniakami (*wywar drobiowo- jarzynowy ,marchew ,pietruszka,* ***seler*** *,koperek indyk ,ziemniaki ,buraki ,****mąka pszenna,śmietana18%*** **)**
Makaron z serem masłem i cukrem (***makaron, ser biały ,masło82%,*** *cukier ,olej)* **Woda z cytryną i miętą ,Owoc,** ***721/793kcal***

Środa 25.11.2026

Krupnik (*wywar drobiowo- jarzynowy marchew, pietruszka ,****seler*** *,por ,koperek ,indyk* ***kasza,śmietana18%***)
Ziemniaki, Medaliony z kurczaka (*filet z kurczaka ,****majonez, jaja,*** *olej, cebula ,przyprawy*) **,Marchew z porem** (***jogurt naturalny ,majonez*** *marchew ,por, sól)* **Herbata**(*cukier ,cytryna*)**,** ***690/782 kcal***

Czwartek 26.11.2026.

Zupa koperkowa z wędzonym łososiem (*wywar- jarzynowy marchew, pietruszka ,****seler*** *,por, ,koperek ,ryż, łosoś wędzony, oliwa z oliwek ,*)
Kasza (*kasza pęczak*) , Pieczeń schabowa w sosie własnym (*schab b/k, olej, cebula, czosnek ,marchew ,przyprawy,* ***mąka pszenna***)**Surówka z czerwonej kapusty**(*kapusta czerwona ,kukurydza ,****majonez ,jogurt naturalny*** *,chrzan*)
,Kompot(*mieszanka owoców*)**,** ***681/756kcal***



Piątek 27. 11.2026.



Zupa pomidorowa z makaronem (*wywar drobiowo - jarzynowy:, pietruszka, seler, marchew, cebula, ,, indyk ,****makaron,*** *pomidory pelati ,przecier pomidorowy ,****śmietana18%*** *,*) **Placki ziemniaczane** (*ziemniaki ,czosnek, cebula, sól ,pieprz ,****jaja, mąka pszenna***) **Sos pieczarkowy**(*pieczarki ,****mąka pszenna,jaja****,sól,****śmietana18%***) **Kiszona kapusta**(*marchew, kiszona kapusta, olej, cukier*)**, Herbata** ***790/ 780 kcal***