Intendentpro

# Jadłospis Menu 09.11-21.11

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

## 09.11.2026 Poniedziałek

### Śniadanie

**Kanapka z masłem** 40 g
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**)

**Pomidorki koktajlowe** 10 g

**Granola z jogurtem naturalnym** 120 g
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), płatki **owsiane**, rodzynki, suszone, żurawina suszona, **sezam**, nasiona, słonecznik, nasiona, sól biała

**Miód pszczeli** 5 g

**Ser tylżycki pełnotłusty (z mleka)** 20 g

**Herbata malinowa bez cukru** 250 ml

### Obiad

**Krem z cukinii i batatów na wywarze warzywnym** 250 ml
Składniki: woda, bataty, cukinia, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Potrawka z kurczaka** 90 g
Składniki: kurczak, tuszka, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, śmietana 18% (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**), mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, rodzynki, suszone

**Ryż biały** 80 g

**Surówka z marchewki** 80 g
Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

**Woda** 200 ml

### Podwieczorek

**Dżem truskawkowy, niskosłodzony** 10 g

**Chałka pszenna (jaja)** 20 g

## 10.11.2026 Wtorek

### Śniadanie

**Kanapka z masłem** 60 g
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**)

**Ogórek** 20 g

**Parówki z szynki (gorczyca)** 30 g

**Sałata** 10 g

**Miód pszczeli** 5 g

**Mleko krowie, 2% tłuszczu** 120 ml

### Obiad

**Zupa kalafiorowa** 250 ml
Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Makaron z pesto pomidorowym** 150 g
Składniki: marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, woda, koncentrat pomidorowy, 30%, dynia, pestki, łuskane, olej rzepakowy, **seler** korzeniowy, czosnek

**Woda** 250 ml

### Podwieczorek

**Jogurt naturalny z owocami** 180 g
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), mandarynki, kiwi, jabłko

**Jabłka suszone** 10 g

## 11.11.2026 Środa

**Dzień wolny**

## 12.11.2026 Czwartek

### Śniadanie

**Kanapka z masłem** 60 g
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**)

**Kasza manna na mleku** 120 g
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)

**Szynka konserwowa** 20 g

**Sałata lodowa** 10 g

**Pomidorki koktajlowe** 10 g

**Herbata z lipy bez cukru** 250 g

### Obiad

**Zupa grochowa z ziemniakami** 250 ml
Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

**Kotlet szpinakowy** 70 g
Składniki: szpinak, ziemniaki, fasola czerwona sucha, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, ser mozzarella (z **mleka**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, czosnek, bazylia suszona, skrobia ziemniaczana, sól biała, pieprz, gałka muszkatołowa

**Woda** 250 ml

**Kasza bulgur (pszenica)** 80 g

**Surówka z białej kapusty z koperkiem** 70 g
Składniki: kapusta biała, koperek, olej rzepakowy, musztarda (**gorczyca**), cukier, sól biała, pieprz

### Podwieczorek

**Wafle gryczane** 5 g

**Koktajl bananowy na jogurcie** 150 ml
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), banan, **mleko** krowie, 2% tłuszczu

## 13.11.2026 Piątek

### Śniadanie

**Kanapka z masłem** 50 g
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**)

**Ogórek kiszony** 20 g

**Zacierka na mleku** 150 g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, zacierka (**pszenica**), cukier

**Herbata z róży, bez cukru** 250 ml
Składniki: woda, herbata z róży

**Pasta jajeczna** 25 g
Składniki: **jaja** kurze całe, majonez (**jaja**, **gorczyca**), sól biała, pieprz

### Obiad

**Krem z marchewki z grzankami** 250 ml
Składniki: woda, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, chleb **pszenno-żytni**, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Kotlet mielony z miruny panierowany** 75 g
Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, szczypiorek, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 450

**Ziemniaki gotowane** 120 g
Składniki: ziemniaki, sól biała

**Surówka Colesław** 60 g
Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, majonez (**jaja**, **gorczyca**), śmietana 18% (z **mleka**), cytryna, cukier, sól biała, pieprz

**Woda** 250 ml

### Podwieczorek

**Pomarańcza** 50 g

**Deser a`la princessa jogurtowa** 100 g
Składniki: mus jabłkowy 100%, jogurt kremowy 9% (z **mleka**), twaróg sernikowy (z **mleka**), wafle ryżowe, wiórki kokosowe

Intendentpro

# Jadłospis Menu 09.11-21.11

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

## Śniadanie II

**Pomarańcza** 50 g

## Śniadanie II

**Banan** 60 g

## Śniadanie II

**Krakersy (p. bezglutenowy)** 10 g
**Kiwi** 30 g

## Śniadanie II

**Ogórek słupki** 30 g
Składniki: ogórek
**Marchewka słupki** 20 g
Składniki: marchew

Intendentpro

# Jadłospis Menu 09.11-21.11

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

## 16.11.2026 Poniedziałek

### Śniadanie

**Kanapka z masłem** 40 g
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**)

**Twarożek ze szczypiorkiem** 45 g
Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, szczypiorek

**Pomidor** 20 g

**Szynka z indyka** 15 g

**Płatki ryżowe na mleku** 160 ml
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki ryżowe

**Herbata owocowa bez cukru** 250 ml

### Obiad

**Zupa pomidorowa z ryżem** 250 ml
Składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Udo z kurczaka** 120 g

**Ziemniaki, gotowane w wodzie** 80 g

**Surówka z marchewki i jabłka** 70 g
Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

**Woda** 250 ml

### Podwieczorek

**Koktajl brzoskwiniowy na maślance** 150 ml
Składniki: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z **mleka**), brzoskwinia w syropie

**Jabłko** 20 g

### Śniadanie II

**Marchewka słupki** 50 g
Składniki: marchew

## 17.11.2026 Wtorek

### Śniadanie

**Kanapka z masłem** 30 g
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**)

**Ser gouda tłusty (z mleka)** 20 g

**Ogórek** 10 g

**Mix sałat** 10 g
Składniki: sałata rzymska, sałata lodowa, rukola

**Miód pszczeli** 20 g

**Herbata wiśniowa, bez cukru** 250 ml
Składniki: woda, herbata wiśniowa

### Obiad

**Zupa ziemniaczana** 250 ml
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, zakwas z mąki **żytniej**, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, cebula, natka pietruszki, mąka **pszenna**, typ 550, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Makaron z cukinią i pesto bazyliowym z migdałami** 200 g
Składniki: cukinia, makaron **pszenny** bezjajeczny, olej rzepakowy, ser parmezan (z **mleka**), bazylia świeża, czosnek, sól biała

### Podwieczorek

**Morele, suszone** 20 g

**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu** 150 ml

### Śniadanie II

**Banan** 50 g

## 18.11.2026 Środa

### Śniadanie

**Kanapka z masłem** 60 g
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**)

**Szynka delikatesowa z kurczaka** 20 g

**Pomidor** 10 g

**Ogórek** 10 g

**Szynka drobiowa (pszenica, seler, gorczyca)** 20 g

**Kakao bez cukru** 200 ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

### Obiad

**Zupa meksykańska** 250 ml
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, papryka kolorowa, mrożona, koncentrat pomidorowy, 30%, **seler** korzeniowy, kukurydza, konserwowa, por, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, majeranek, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie

**Kotlet de volaille z serem** 80 g
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mąka **pszenna**, typ 450, ser gouda tłusty bez laktozy (z **mleka**), bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cebula, czosnek, skrobia ziemniaczana, sól biała, papryka słodka, pieprz

**Ziemniaki gotowane** 120 g
Składniki: ziemniaki, sól biała

**Surówka wielowarzywna** 40 g
Składniki: kapusta włoska, marchew, jabłko, por, papryka czerwona, olej rzepakowy, koperek

**Woda** 250 ml

### Podwieczorek

**Jabłko** 30 g

**Mleko krowie, 2% tłuszczu** 120 ml

### Śniadanie II

**Kisiel owocowy** 120 g
Składniki: truskawki, mrożone, skrobia ziemniaczana, syrop malinowy bio

## 19.11.2026 Czwartek

### Śniadanie

**Kanapka z masłem** 40 g
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**)

**Ser topiony, edamski (z mleka)** 10 g

**Szynka z piersi kurczaka** 15 g

**Pomidor ze szczypiorkiem** 20 g
Składniki: pomidor, szczypiorek, olej rzepakowy

**Sałata lodowa** 20 g

**Mleko krowie, 2% tłuszczu** 200 ml

### Obiad

**Krupnik z kaszą pęczak** 250 ml
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, pęczak, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Strączkowy gulasz z suszonymi pomidorami i szpinakiem** 50 g
Składniki: passata pomidorowa, woda, soczewica czerwona, nasiona suche, ciecierzyca, nasiona suche, pomidory suszone w oleju, szpinak, cebula, papryka czerwona, olej rzepakowy, czosnek, liść laurowy, imbir suszony mielony, kurkuma, sól o obn. zaw. sodu, oregano suszone, bazylia świeża

**Kasza bulgur (pszenica)** 80 g

**Surówka z marchewki** 80 g
Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

### Podwieczorek

**Jogurt naturalny z owocami** 150 g
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), mandarynki, kiwi, jabłko

**Pomarańcza** 30 g

### Śniadanie II

**Warzywa do chrupania** 50 g
Składniki: marchew, ogórek, papryka żółta, **seler** naciowy, rzodkiewka

## 20.11.2026 Piątek

### Śniadanie

**Kanapka z masłem** 60 g
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**)

**Ser tylżycki tłusty (z mleka)** 30 g

**Ogórek** 15 g

**Papryka słodka** 10 g

**Owsianka na mleku** 160 ml
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki **owsiane**

**Herbata miętowa** 250 g

### Obiad

**Zupa pieczarkowa z makaronem** 250 ml
Składniki: woda, makaron **pszenny** bezjajeczny, pieczarki świeże, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**PULPETY Z DORSZA (80G) W SOSIE KOPERKOWYM(50G)** 100 g
Składniki: **dorsz** świeży (**ryba**), **jaja** kurze całe, jogurt kremowy 9% (z **mleka**), olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 500, koperek, skrobia ziemniaczana

**Ziemniaki** 120 g

**Surówka wielowarzywna** 80 g
Składniki: kapusta włoska, marchew, jabłko, por, papryka czerwona, olej rzepakowy, koperek

### Podwieczorek

**Napój mleczny jogurtowy** 150 g

**Kiwi** 30 g

### Śniadanie II

**Pomidorki koktajlowe** 30 g