Intendentpro

Jadłospis Menu 12.10

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

12.10.2026 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) 10 g

Herbata malinowa bez cukru 250 ml

Obiad

Krem z zielonych warzyw 250 ml
Składniki: woda, cukinia, szpinak, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **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

Śniadanie II

Pomarańcza 50 g

13.10.2026 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

Śniadanie II

Banan 60 g

14.10.2026 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

Ser twarogowy tłusty (z mleka) 20 g

Kakao bez cukru 180 ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Obiad

Zupa meksykańska 180 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 mielony wieprzowy 80 g
Składniki: wieprzowina łopatka, cebula, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułki **pszenne** zwykłe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 120 g
Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka wielowarzywna 60 g
Składniki: kapusta włoska, marchew, jabłko, por, papryka czerwona, olej rzepakowy, koperek

Woda 250 ml

Podwieczorek

Jabłko 30 g

Kawa zbożowa z mlekiem 160 ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Śniadanie II

Ciasteczka owsiane z żurawiną 30 g
Składniki: płatki **owsiane**, mąka **owsiana** pełnoziarnista, bezglutenowa, żurawina suszona, mąka ryżowa

15.10.2026 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 czarna, bez cukru 150 ml
Składniki: woda, herbata czarna

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

Śniadanie II

Krakersy (p. bezglutenowy) 10 g

Kiwi 30 g

16.10.2026 Piątek

Śniadanie

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

Ogórek kiszony 20 g

Zacierka na mleku 120 g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, zacierka (**pszenica**), cukier

Herbata z lipy, bez cukru 150 ml
Składniki: woda, herbata z lipy

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

Jogurt grecki z miodem 100 g
Składniki: jogurt grecki (z **mleka**), miód pszczeli

Śniadanie II

Ogórek słupki 30 g
Składniki: ogórek

Marchewka słupki 20 g
Składniki: marchew

Intendentpro

Jadłospis Menu 12.10

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

19.10.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Kanapka z masłem 30 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

Rzodkiewka 20 g

Szynka z indyka 15 g

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

Herbata czarna, bez cukru 200 ml
Składniki: woda, herbata czarna

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 150 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

Pomidorki koktajlowe 30 g

20.10.2026 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 z lipy bez cukru 250 g

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 180 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

21.10.2026 Środa

Śniadanie

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

Szynka wiejska 10 g

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

Ogórek 10 g

Płatki kukurydziane na mleku 150 ml
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Herbata miętowa bez cukru 250 g

Obiad

Krem z białych warzyw z grzankami 250 ml
Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, chleb **pszenno-żytni**, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, tymianek

Pieczeń wieprzowa rzymska 50 g
Składniki: wieprzowina szynka surowa, bułki **pszenne** zwykłe, **jaja** kurze całe, skrobia ziemniaczana

Kasza gryczana 90 g

Surówka z buraczków z jabłkiem 80 g
Składniki: burak, jabłko, cebula, olej rzepakowy

Podwieczorek

Papryka słupki 50 g
Składniki: papryka czerwona

Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z mleka) 150 g

Śniadanie II

Owoc 50 g

22.10.2026 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

Rzodkiewka 15 g

Sałata lodowa 20 g

Kakao bez cukru 250 ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

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

Ryż z warzywami strączkowymi 180 g
Składniki: ryż biały, fasola szparagowa, groszek zielony, marchew, sól biała, pieprz

Podwieczorek

Kefir, 2% tłuszczu (z mleka) 150 g

Pomarańcza 30 g

Śniadanie II

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

23.10.2026 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

Marchewka słupki 50 g
Składniki: marchew