Intendentpro

Jadłospis Jadłospis 26.10

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

26.10.2026 Poniedziałek

Śniadanie

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

Kasza kukurydziana na mleku 120 g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza kukurydziana

Szynka drobiowa (pszenica, seler, gorczyca) 20 g

Ogórek 10 g

Pomidorki koktajlowe 10 g

Rukola 5 g

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

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml
Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, porcja rosołowa, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

MAKARON Z SOSEM BOLOŃSKIEM 200 g
Składniki: makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), pomidory w puszce całe, mięso mielone wieprzowe z szynki, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, ser mozzarella (z **mleka**), olej rzepakowy, czosnek

Woda 250 ml

Podwieczorek

Kasza manna na mleku 150 g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**), cukier

Truskawki, mrożone 50 g

Śniadanie II

Mandarynki 90 g

27.10.2026 Wtorek

Śniadanie

Pasta twarogowa z koperkiem 30 g
Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), koperek

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

Szynka delikatesowa z kurczaka 10 g

Ogórek kiszony 10 g

Papryka czerwona 10 g

Sałata 5 g

Herbata malinowa bez cukru 250 ml

Obiad

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 250 ml
Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Potrawka drobiowa z warzywami w sosie smietanowym 100 g
Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, śmietanka 36% (z **mleka**), marchew, cukinia, cebula, mąka kukurydziana, skrobia ziemniaczana

Kasza kuskus (pszenica) 80 g

Surówka Colesław 50 g
Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, majonez (**jaja**, **gorczyca**), śmietana 18% (z **mleka**), cytryna, cukier, sól biała, pieprz

Podwieczorek

Kiwi 20 g

Ciastka BeBe 16g (pszenica, soja, mleko) 20 g

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

Śniadanie II

Banan 50 g

28.10.2026 Środa

Śniadanie

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

Jajecznica 55 g
Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, szczypiorek

Papryka żółta 10 g

Sałata 5 g

Ser tylżycki tłusty (z mleka) 30 g

Mleko krowie, 2% tłuszczu 200 ml

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml
Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Risotto z pieczarkami 200 g
Składniki: ryż biały, pieczarki świeże, cebula, marchew, czosnek, sól biała, pieprz

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

Woda 250 ml

Podwieczorek

Jabłko 40 g

Jogurt naturalny z owocami 100 g
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), mandarynki, kiwi, jabłko

Śniadanie II

Chrupki kukurydziane (p. bezglutenowy) 10 g

Mandarynki 50 g

29.10.2026 Czwartek

Śniadanie

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

Szynka wiejska 20 g

Pomidor 10 g

Sałata 5 g

Ogórek 10 g

Mleko krowie, 2% tłuszczu 200 ml

Obiad

Zupa fasolowa na wywarze warzywnym 250 ml
Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, olej rzepakowy, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, mąka **pszenna**, typ 450, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, kmin rzymski, sól biała

Kotlet buraczany 70 g
Składniki: burak, soczewica czerwona, nasiona suche, olej rzepakowy, sok pomidorowy 100%, mąka **pszenna**, typ 1850, cebula, pomidor, czosnek, skrobia ziemniaczana, woda, pietruszka, korzeń, sól biała, kmin rzymski, pieprz, papryka słodka

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

Ziemniaki gotowane 70 g
Składniki: ziemniaki, sól biała

Woda 250 ml

Podwieczorek

Pomarańcza 30 g

Mix ciastek 30 g
Składniki: mąka **pszenna**, typ 1850, **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu

Śniadanie II

Warzywa do chrupania 30 g
Składniki: marchew, ogórek, papryka żółta

30.10.2026 Piątek

Śniadanie

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

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

Ser gouda tłusty (z mleka) 25 g

Pomidor 10 g

Ogórek 10 g

Sałata 5 g

Herbata rumiankowa 250 ml
Składniki: woda, cukier, herbata rumiankowa

Obiad

Zupa buraczkowa 250 ml
Składniki: woda, burak, ziemniaki, porcja rosołowa, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Paluszki rybne pieczone 80 g
Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**)

Kasza bulgur (pszenica) 70 g

Surówka szwedzka 60 g
Składniki: ogórek kiszony, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy

Woda 250 ml

Podwieczorek

Wafle ryżowe 10 g

Owoc 30 g

Mleko krowie, 2% tłuszczu 150 ml

Śniadanie II

Sok wieloowocowy 100% 100 ml
Składniki: sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

Marchewka słupki 30 g
Składniki: marchew

Intendentpro

Jadłospis Jadłospis 26.10

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

02.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

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

Kiełbasa szynkowa z indyka 20 g

Pomidorki koktajlowe 10 g

Ogórek 10 g

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

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

Obiad

Zupa z soczewicy z ziemniakami 250 ml
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pomidory w puszce krojone, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, soczewica czerwona, nasiona suche, por, koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, tymianek, oregano suszone

Gulasz wieprzowo - warzywny 120 g
Składniki: wieprzowina łopatka, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), woda, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz, papryka słodka

Kasza gryczana, gotowana 100 g

Surówka z buraczków 70 g
Składniki: burak, olej rzepakowy, musztarda (**gorczyca**), sól biała, przyprawa ziołowa

Woda 250 ml

Podwieczorek

Śliwki bez pestek, suszone 10 g

Twarożek na słodko 50 g
Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), śmietana 18% (z **mleka**), cukier

Wafle ryżowe 5 g

Śniadanie II

Papryka słupki 30 g
Składniki: papryka czerwona

03.11.2026 Wtorek

Śniadanie

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

Pasztet Dzidunia (pszenica, jaja, soja, gorczyca) 20 g

Ogórek kiszony 7 g

Jajko gotowane 30 g
Składniki: **jaja** kurze całe

Mleko krowie, 2% tłuszczu 100 ml

Obiad

Krem z dyni 250 ml
Składniki: dynia, woda, ziemniaki, pomidory w puszce krojone, cebula, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, kurkuma, imbir suszony mielony

Woda 250 ml

Makaron z truskawkami 200 g
Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, truskawki, mrożone, cukier, olej rzepakowy

Podwieczorek

Ogórek słupki 30 g
Składniki: ogórek

Napój mleczny jogurtowy 100 g

Śniadanie II

Biszkopty (p. bezglutenowy) 10 g

Pomarańcza 20 g

04.11.2026 Środa

Śniadanie

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

Ser gouda tłusty (z mleka) 15 g

Pomidor 10 g

Sałata lodowa 5 g

Parówki wieprzowe 50 g

Kakao bez cukru 150 g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem 250 ml
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

Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym 60 g
Składniki: koperek, mąka **pszenna**, typ 450, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, śmietana 18% (z **mleka**), cebula, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, masło ekstra (z **mleka**), czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryż basmati 80 g

Surówka wielowarzywna 50 g
Składniki: kapusta włoska, marchew, jabłko, por, papryka czerwona, olej rzepakowy, koperek

Woda 250 ml

Podwieczorek

Koktajl bananowy na maślance 100 ml
Składniki: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z **mleka**), banan

Śniadanie II

Ciastka BeBe 16g (pszenica, soja, mleko) 16 g

Jabłko 30 g

05.11.2026 Czwartek

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

Szynka drobiowa (pszenica, seler, gorczyca) 20 g

Mix sałat 10 g
Składniki: sałata rzymska, sałata lodowa, rukola, pomidor, ogórek

Owsianka na mleku 120 ml
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki **owsiane**

Herbata owocowa bez cukru 150 ml

Obiad

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

Kotlet z łososia z pieca 70 g
Składniki: **łosoś** świeży (**ryba**), bułki **pszenne** zwykłe, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, koperek, czosnek, sok ze świeżej cytryny, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 120 g
Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka Colesław 70 g
Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, śmietana 18% (z **mleka**), majonez (**jaja**, **gorczyca**), cytryna, cukier, sól biała, pieprz

Woda 250 ml

Podwieczorek

Kefir, 2% tłuszczu (z mleka) 100 g

Banan 50 g

Śniadanie II

Mandarynki 50 g

06.11.2026 Piątek

Śniadanie

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

Szynka parzona 10 g

Sałata 5 g

Pomidor 10 g

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

Herbata miętowa 250 g

Obiad

Zupa jarzynowa z ryżem 250 ml
Składniki: woda, marchew, ryż biały, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, kurczak, tuszka, koperek, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierogi ruskie 150 g
Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, ziemniaki, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), cebula, masło ekstra (z **mleka**), **jaja** kurze całe, sól biała

Woda 250 ml

Podwieczorek

Jogurt naturalny z malinami 150 g
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), maliny, mrożone, cukier

Śniadanie II

Warzywa do chrupania 30 g
Składniki: marchew, kalarepa, ogórek, papryka żółta, **seler** naciowy, rzodkiewka