

## Intendentpro Jadłospis Jadłospis 28-09-2026-9.10.2026

📅 28.09.2026 Poniedziałek

### Śniadanie

**Kanapka z masłem** 30 g

Składniki: chleb **pszemno-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** 150 ml

Składniki: woda, herbata z róży

### Obiad

**Zupa ogórkowa z ziemniakami** 250 ml

Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, porcja rosółowa, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Potrąwka 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

**Surówka z białej kapusty Colesław** 50 g

Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (**jaja, gorczyca**), koperek

**Woda** 250 ml

**Kasza kuskus (pszenica)** 80 g

### 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

📅 29.09.2026 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 **pszemno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**)

**Szynka delikatesowa z kurczaka** 10 g

**Ogórek kiszony** 10 g

**Papryka czerwona** 10 g

**Salata** 5 g

**Herbata malinowa bez cukru** 150 ml

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

**MAKARON Z SOSEM BOŁOŃSKIM** 250 g

Składniki: pomidory w puszcze całe, mięso mielone wieprzowe z szynki, makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, ser mozzarella (z **mleka**), czosnek

**Woda** 250 ml

### Podwieczorek

**Kiwi** 20 g

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

### Śniadanie II

**Banan** 50 g

**Jogurt naturalny z owocami** 150 g

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

📅 30.09.2026 Środa

### Śniadanie

**Kanapka z masłem** 30 g

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**)

**Jajecznica** 55 g

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, szczypiorek

**Rzodkiewka** 10 g

**Papryka żółta** 10 g

**Salata** 5 g

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

**Herbata miętowa bez cukru** 150 g

### 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

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

📅 01.10.2026 Czwartek

### Śniadanie

**Kanapka z masłem** 30 g

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**)

**Szynka wiejska** 20 g

**Pomidor** 10 g

**Salata** 5 g

**Ogórek** 10 g

**Kakao bez cukru** 150 ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

### 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

**Koktajl bananowy na maślanie** 100 ml

Składniki: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z **mleka**), banan

📅 02.10.2026 Piątek

### Śniadanie

**Płatki owsiane na mleku** 150 g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki **owsiane**

**Kanapka z masłem** 30 g

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**)

**Ser gouda tłusty (z mleka)** 25 g

**Pomidor** 10 g

**Ogórek** 10 g

**Salata** 5 g

**Herbata czarna** 150 ml

### Obiad

**Zupa buraczkowa** 250 ml

Składniki: woda, burak, ziemniaki, porcja rosółowa, 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

### Śniadanie II

**Sok wieloowocowy 100%** 100 ml

Składniki: sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

**Marchewka słupki** 30 g

Składniki: marchew

## Intendentpro Jadłospis Jadłospis 28-09-2026-9.10.2026

📅 05.10.2026 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 g  
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki ryżowe  
**Herbata z róży, bez cukru** 200 ml  
Składniki: woda, herbata z róży

### Obiad

**Zupa z soczewicy z ziemniakami** 250 ml  
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pomidory w puszcze 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** 30 g  
Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), śmietana 18% (z **mleka**), cukier

### Śniadanie II

**Jabłko** 50 g

📅 06.10.2026 Wtorek

### Śniadanie

**Kanapka z masłem** 40 g  
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**)  
**Pasztet Dwidunia (pszenica, jaja, soja, gorczyca)** 20 g  
**Ogórek kiszony** 7 g  
**Jajko gotowane** 30 g  
Składniki: **jaja** kurze całe  
**Herbata z lipy** 250 g

### Obiad

**Zupa cebulowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** 250 g  
Składniki: ziemniaki, cebula, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, olej rzepakowy  
**Woda** 250 ml  
**Pierogi ruskie (pszenica, mleko)** 150 g

### Podwieczorek

**Ogórek słupek** 30 g  
Składniki: ogórek  
**Napój mleczny jogurtowy** 100 g

### Śniadanie II

**Biszkopt (p. bezglutenowy)** 10 g  
**Pomarańcza** 20 g

📅 07.10.2026 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  
**Salata lodowa** 5 g  
**Parówki wieprzowe** 50 g  
**Kakao bez cukru** 150 ml  
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

### Obiad

**Rosół drobiowy z makaronem** 250 g  
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 maślanie** 100 ml  
Składniki: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z **mleka**), banan

### Śniadanie II

**Ogórek słupek** 20 g  
Składniki: ogórek

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

📅 08.10.2026 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)** 15 g  
**Rzodkiewka** 15 g  
**Owsianka na mleku** 120 g  
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki **owsiane**  
**Herbata owocowa bez cukru** 150 ml

### Obiad

**Krem z białych warzyw z grzankami** 350 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

📅 09.10.2026 Piątek

### Śniadanie

**Kanapka z masłem** 30 g  
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**)  
**Szynka parzona** 10 g  
**Salata** 5 g  
**Pomidor** 10 g  
**Płatki kukurydziane na mleku** 150 g  
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  
**Makaron z truskawkami i serem** 200 g  
Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), makaron **pszenny** bezjajeczny, truskawki, mrożone, cukier  
**Woda** 250 ml

### Podwieczorek

**Warzywa do chrupania** 30 g  
Składniki: marchew, ogórek, papryka żółta, rzodkiewka  
**Kefir, 2% tłuszczu (z mleka)** 100 g

### Śniadanie II

**Jogurt naturalny z malinami** 100 g  
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), maliny, mrożone