

Intendent**pro**      Jadłospis 27.04.-08.05.2026

📅 27.04.2026 **Poniedziałek**

### Śniadanie

**Płatki jęczmienne** 15 g  
**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu**  
150 ml

**Kanapka z masłem** 25 g  
Składniki: 20 g chleb dyniowy (naturalny zakwas **żytni**, pestki dyni, mąka **żytnia**, sól **żytni**, sól), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

**Jajecznicza** 20 g  
Składniki: 20 g **jaja** kurze całe, 1 g olej rzepakowy

**Pomidor** 20 g  
**Herbata rooibos, bez cukru** 100 ml  
Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

### Śniadanie II

**Koktajl z jagodami** 120 g  
Składniki: 60 g czarne jagody, mrożone, 40 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 20 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu

### Posiłek

**Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną** 200 g  
Składniki: 135 ml woda, 35 g bukiec z jarzyn wiosennych, mrożony (kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony), 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza jaglana, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

📅 28.04.2026 **Wtorek**

### Śniadanie

**Płatki ryżowe** 15 g  
**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu**  
150 ml

**Kanapka z pieczywa graham z twarogiem i pieczoną papryką, ogórek świeży** 85 g  
Składniki: 20 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 20 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 10 g papryka czerwona, 10 g ogórek, 6 g masło ekstra (z **mleka**), 0,2 g papryka słodka, 0 g sól biała, 0 g pieprz

**Herbata żurawinowa** 100 ml  
Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata żurawinowa

### Śniadanie II

**Gofry na jogurcie naturalnym z polewą truskawkowo - waniliową** 50 g  
Składniki: 20 g truskawki, 20 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 11 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 6 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy tłoczony na zimno, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), 0,05 g soda oczyszczona

### Posiłek

**Krem z marchewki z ziemniakami i napojem migdałowym** 200 ml  
Składniki: 125 ml woda, 50 g marchew, 40 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 20 g napój **migdałowy** (woda, **migdały**, emulgator: lecytyny (ze słonecznika); sól morską), 5 g dynia, pestki, łuskane, 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

📅 29.04.2026 **Środa**

### Śniadanie

**Kakao na mleku** 150 ml  
Składniki: 200 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 2 g kakao deco morreno

**Chleb żytni razowy** 30 g  
Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

**Masło ekstra (z mleka)** 5 g  
**Paszтет drobiowy z warzywami** 30 g

Składniki: 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 3 g **jaja** kurze całe, 2 g cebula, 1 g zioła prowansalskie

**Papryka czerwona** 20 g

### Śniadanie II

**Panna cotta z musem malinowym** 150 g  
Składniki: 70 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 50 g maliny, mrożone, 30 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 3 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), 3 g żelatyna, 3 g miód pszczeli

### Posiłek

**Zupa krem z fasolki szparagowej** 200 ml  
Składniki: 125 ml woda, 50 g fasolka szparagowa, mrożona, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

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

📅 30.04.2026 **Czwartek**

### Śniadanie

**Płatki owsiane** 15 g  
**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu**  
150 ml

**Kanapka z pieczywa graham z pastą z dorsza, rzodkiewka** 70 g  
Składniki: 20 g rzodkiewka, 20 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 15 g **dorsz** świeży (**ryba**), 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g natka pietruszki

**Herbata malinowa bez cukru** 100 ml  
Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata malinowa

### Śniadanie II

**Mus brzoskwiniowy** 120 g  
Składniki: 100 g brzoskwinia, 20 g kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**)

### Posiłek

**Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami** 200 ml  
Składniki: 130 ml woda, 40 g ziemniaki, 35 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 1 g natka pietruszki, 1 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

### Dzień wolny

## Obiad

### Kuleczki rybne z warzywami 50 g

Składniki: 35 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 11 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

### Ziemniaki 90 g

### Sos porowy 30 ml

Składniki: 20 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury bakterii), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz, 0 g por

### Marchew z groszkiem gotowana 60

g

Składniki: 60 g marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%)

### Kompot z owoców mieszanych bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 40 g mieszanka owocowa, mrożona

## Podwieczorek

### Jabłko 100 g

## Obiad

### Gołąbki bez zawijania z indyka w

### sosie pomidorowym 150 g

Składniki: 35 g kapusta włoska, 30 g koncentrat pomidorowy, 30%, 25 g mięso z udźca indyka, bez skóry, 20 g ryż biały, 10 ml woda, 4 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

### Brokuły 30 g

### Kompot jabłkowy 150 ml

Składniki: 110 ml woda, 40 g jabłko

## Podwieczorek

### Mandarynki 100 g

## Obiad

### Jajko sadzone 40 g

Składniki: 40 g **jaja** kurze całe, 3 g olej rzepakowy

### Ziemniaki 80 g

### Bukiet jarzyn 50 g

Składniki: 20 g marchew, mrożona, 20 g kalafior, mrożony, 10 g brokuły, mrożone

### Sos paprykowy 30 g

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

### Kompot truskawkowy 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 35 g truskawki, mrożone

## Podwieczorek

### Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

### Mus ananasowy 100 g

Składniki: 100 g ananas

## Obiad

### Kuleczki z białego sera i kaszy

### gryczanej 100 g

Składniki: 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 20 g kasza gryczana, 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 0 g pieprz

### Sos warzywny 30 ml

Składniki: 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 1 g pieprz

### Surówka z buraczków z cebulką 50

g

Składniki: 40 g burak, 10 g cebula, 5 g cytryna, 4 g olej rzepakowy

### Kompot z rabarbaru i truskawek

150 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g rabarbar, 20 g truskawki, mrożone

## Podwieczorek

### Banan 80 g

**📅 04.05.2026 Poniedziałek****Śniadanie****Płatki kukurydziane** 15 g**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu** 150 ml**Chleb orkiszowy** 20 g

Składniki: mąka **pszenna-orkiszowa**, woda, otręby **pszenne-orkiszowe**, kielki **pszenne orkiszowe**, zakwas **orkiszowy** (mąka **pszenna-orkiszowa** pełnoziarnista, woda), mąka z **pszenicy** durum, **gluten pszenny**, słód **jęczmienny**, sól, drożdże, inulina, ocet winny.

**Masło ekstra (z mleka)** 5 g**Szynka delikatesowa z kurczaka** 20 g**Papryka kolorowa** 20 g**Herbata miętowa, bez cukru** 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata miętowa

**Śniadanie II****Frytki warzywne pieczone** 100 g

Składniki: 30 g marchew, 30 g burak, 30 g **seler** korzeniowy, 3 g przyprawa ziołowa, 2 g olej rzepakowy tłoczony na zimno

**Dip czosnkowy** 20 g

Składniki: 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 1 g czosnek, 0 g pieprz

**Posiłek****Krem z dyni i batatów** 200 ml

Składniki: 125 ml woda, 30 g dynia, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 20 g bataty, 3 g dynia, pestki, łuskane, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

**Obiad****Pierogi z serem, ziemniakami i jogurtem naturalnym** 130 g

Składniki: 100 g pierogi ruskie (mąka **pszenna**, ziemniaki, twaróg, woda, cebula, olej, sól, pieprz.), 28 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury bakterii)

**Surówka z marchewki i jabłka** 50 g

Składniki: 30 g marchew, 20 g jabłko, 1 g olej rzepakowy

**Kompot truskawkowy** 150 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g truskawki, mrożone

**📅 05.05.2026 Wtorek****Śniadanie****Makaron pszenny bezjajeczny** 15 g

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu** 150 ml**Bułka pszenna z masłem** 25 g

Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

**Pasta jajeczna z rzodkiewką** 20 g

Składniki: 20 g **jaja** kurze całe, 20 g rzodkiewka, 5 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz

**Herbata melisa z truskawką, bez cukru** 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z melisy z truskawką (ziele melisy, owoc truskawki, owoc jabłka, hibiskus)

**Śniadanie II****Koktajl bananowy na jogurcie** 120 ml

Składniki: 80 g banan, 40 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii)

**Posiłek****Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem** 200 ml

Składniki: 135 ml woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g ryż biały, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

**Obiad****Kuleczki rybne z warzywami** 50 g

Składniki: 50 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 11 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

**Ziemniaki** 80 g**Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki** 60 g

Składniki: 50 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 10 g marchew, 4 g olej rzepakowy, 1 g natka pietruszki

**Kompot jabłkowy, bez cukru** 150 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g jabłko

**📅 06.05.2026 Środa****Śniadanie****Kakao na mleku** 150 ml

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 2 g kakao deco morreno

**Bułka pszenna z masłem** 35 g

Składniki: 30 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 7 g masło ekstra (z **mleka**)

**Ser twarogowy półtłusty (z mleka)** 27 g**Jogurt grecki** 15 g

Składniki: **mleko**, żywe kultury barterii

**Ogórek** 20 g**Śniadanie II****Mus z selera i banana** 100 g

Składniki: 50 g **seler** korzeniowy, 50 g banan

**Posiłek****Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym** 200 g

Składniki: 150 ml woda, 40 g ziemniaki, 35 g kalafior, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

**Obiad****Jajko gotowane** 40 g

Składniki: 40 g **jaja** kurze całe

**Sos paprykowy** 30 g

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

**Marchewka z groszkiem i masłem** 60 g

Składniki: 60 g marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), 4 g masło ekstra (z **mleka**), 4 g olej rzepakowy

**Kasza jęczmienna, perłowa** 25 g**Kompot owocowy bez cukru** 150 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g mieszanka owocowa, mrożona

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

**📅 07.05.2026 Czwartek****Śniadanie****Płatki ryżowe** 15 g**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu** 150 ml**Chleb pszenny zwykły** 20 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, suche drożdże, sól, cukier

**Masło ekstra (z mleka)** 5 g**Pasta z soczewicy z warzywami** 30 g

Składniki: 15 g soczewica czerwona, nasiona suche, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 4 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

**Ogórek kiszony** 20 g**Herbata żurawinowa** 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata żurawinowa

**Śniadanie II****Budyń śmietankowy własnego wyrobu z sosem wiśniowym** 150 g

Składniki: 100 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 25 g wiśnie bez pestek, mrożone, 10 g żółtko **jaja** kurzego, 6 g skrobia ziemniaczana

**Posiłek****Rosół wołowo- drobiowy z makaronem** 250 g

Składniki: 180 ml woda, 35 g marchew, 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 2 g natka pietruszki, 0 g wołowina pieczeń, 0 g udo z kurczaka, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

**Obiad****Potrawka drobiowo - wołowa z warzywami** 190 g

Składniki: 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 ml woda, 15 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g wołowina pieczeń, 3 g olej rzepakowy, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g pieprz, 1 g ziola prowansalskie

**Ziemniaki** 80 g**Kompot śliwkowy** 150 ml

Składniki: 100 ml woda, 25 g śliwki

**📅 08.05.2026 Piątek****Śniadanie****Kasza kukurydziana** 15 g**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu** 150 ml**Chleb pszenno-żytni** 20 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

**Ser gouda tłusty** 15 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

**Masło ekstra (z mleka)** 5 g**Pomidor** 20 g**Śniadanie II****Kisiel wiśniowy własnego wyrobu** 150 g

Składniki: 100 ml woda, 50 g wiśnie bez pestek, mrożone, 7.5 g skrobia ziemniaczana

**Posiłek****Barszcz z ziemniakami** 250 ml

Składniki: 130 ml woda, 40 g ziemniaki, późne, 35 g burak, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 25 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

**Obiad****Potrawka cielęca** 100 g

Składniki: 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g cielęcina, udziec, 10 ml woda, 8 g olej rzepakowy, 5 g koperek, 3 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami

**Kasza kuskus (pszenica)** 20 g**Kompot owocowy bez cukru** 150 ml

Składniki: 130 ml woda, 35 g mieszanka owocowa, mrożona

## Podwieczorek

### **Kisiel brzoskwinowy własnego wyrobu** 160 g

Składniki: 90 g brzoskwinia, 40 ml woda, 10 g skrobia  
ziemniaczana, 5 g sok ze świeżej cytryny

## Podwieczorek

### **Pomarańcza** 100 g

## Podwieczorek

### **Gruszka** 100 g

## Podwieczorek

### **Jabłko** 80 g

## Podwieczorek

### **Banan** 80 g