

**Intendent****pro** **Jadłospis 11-22.05.2026**

**📅 11.05.2026** **Poniedziałek**

**Śniadanie**

**Płatki owsiane** 15 g

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

**Chleb pszenno-żytni, słonecznikowy**

20 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, suche drożdże, sól, nasiona słonecznika

**Masło ekstra (z mleka)** 5 g

**Pasta z groszku** 20 g

Składniki: 20 g groszek zielony, mrożony, 5 g olej rzepakowy tłoczony na zimno, 1 g pieprz, 1 g czosnek

**Ogórek słupki** 20 g

Składniki: 20 g ogórek

**Herbata z lipy, bez cukru** 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z lipy

**Śniadanie II**

**Banan** 100 g

**Posiłek**

**Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem** 200 ml

Składniki: 150 ml woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

**Obiad**

**Kuleczki z białego sera i kaszy gryczanej** 120 g

Składniki: 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 20 g kasza gryczana, 10 g cebula, 6 g olej rzepakowy, 0 g pieprz

**Sos paprykowy** 30 g

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

**Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony** 40 g

Składniki: kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony

**Kompot wiśniowy** 100 ml

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

**📅 12.05.2026** **Wtorek**

**Śniadanie**

**Kasza kuskus (pszenica)** 15 g

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

**Chleb pszenny graham** 20 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

**Masło ekstra (z mleka)** 5 g

**Twarożek ze szczypiorkiem** 20 g

Składniki: 20 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 2 g szczypiorek

**Rzodkiewka** 20 g

**Herbata owocowa** 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata owocowa

**Śniadanie II**

**Frytki warzywne pieczone** 100 g

Składniki: 40 g marchew, 40 g **seler** korzeniowy, 20 g bataty, 2 g przyprawa ziołowa, 2 g olej rzepakowy

**Posiłek**

**Zupa krem z fasolki szparagowej** 200 ml

Składniki: 125 ml woda, 30 g fasolka szparagowa, mrożona, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza jaglana, 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

**Obiad**

**Roladki cielęce ze szpinakiem** 50 g

Składniki: 30 g cielęcina, udziec, 20 g szpinak, 5 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz

**Ziemniaki** 80 g

**Surówka szwedzka** 50 g

Składniki: 35 g ogórek kiszony, 10 g papryka czerwona, 5 g cebula, 1 g olej rzepakowy

**Kompot malinowy** 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g maliny, mrożone

**📅 13.05.2026** **Środa**

**Śniadanie**

**Kakao na mleku** 150 ml

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

**Bułki pszenne zwykłe** 30 g

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

**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), 2 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 1 g **jaja** kurze całe, 1 g zioła prowansalskie

**Ogórek kiszony** 20 g

**Śniadanie II**

**Koktajl z mango** 120 g

Składniki: 80 g kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), 40 g mango

**Posiłek**

**Krem z kukurydzy na wywarze warzywnym** 200 ml

Składniki: 125 ml woda, 40 g ziemniaki, 40 g kukurydza, mrożona, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), 1 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

**Obiad**

**Pulpeciki rybne po grecku** 130 g

Składniki: 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 g **dorsz** świeży (**ryba** ), 30 g pulpa pomidorowa, 10 g cebula, 6 g olej rzepakowy, 1 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g papryka słodka, 1 g pieprz

**Kasza gryczana** 20 g

**Kompot śliwkowy** 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g śliwki

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

**📅 14.05.2026** **Czwartek**

**Śniadanie**

**Płatki ryżowe** 15 g

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

**Kanapka ze smalcem z fasoli** 55 g

Składniki: 20 g fasola biała, nasiona suche, 20 g cebula, 20 g chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 10 g jabłko, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 4 g olej rzepakowy

**Papryka czerwona** 20 g

**Herbata rooibos, bez cukru** 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

**Śniadanie II**

**Jabłkowa chmurka** 60 g

Składniki: 50 g jabłko, 13 ml woda, 4 g żelatyna

**Posiłek**

**Rosół z kurczaka z makaronem** 200 g

Składniki: 100 ml woda, 25 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 5 g por, 2 g natka pietruszki, 0 g udo z kurczaka, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

**Obiad**

**Potrawka z kurczaka** 100 g

Składniki: 30 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 ml woda, 10 g marchew, 8 g pietruszka, korzeń, 4 g **seler** korzeniowy, 4 g olej rzepakowy, 3 g cebula, 3 g mąka **pszenna**, typ 450

**Ziemniaki z koperkiem** 80 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 2 g koperek

**Surówka z buraka, jabłka i cebuli** 50 g

Składniki: 40 g burak, 5 g jabłko, 5 g cebula, 5 g oliwa

**Kompot owocowy** 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 25 g mieszanka owocowa, mrożona

**📅 15.05.2026** **Piątek**

**Śniadanie**

**Płatki jęczmienne** 15 g

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

**Kanapka z pastą jajeczną ze**

**szczypiorkiem** 60 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 20 g chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 5 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g szczypiorek, 2 g oliwa

**Pomidor** 20 g

**Herbata z melisy bez cukru** 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z melisy

**Śniadanie II**

**Koktajl wiśniowo- bananowy na maślance** 120 ml

Składniki: 60 g maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z **mleka**), 40 g wiśnie bez pestek, mrożone, 20 g banan

**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

**Obiad**

**Naleśniki z ciecierzycą, jabłkami, brzoskwinią i sosem truskawkowym** 210 g

Składniki: 50 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 30 g brzoskwinia, 25 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g ciecierzycza konserwowa, 20 g truskawki, mrożone, 20 g jabłko, 6 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 1 g miód pszczeli

**Sos waniliowy** 20 g

Składniki: 20 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 2 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

**Kompot porzeczkowy** 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 25 g porzeczeki czarne, mrożone

## Podwieczorek

**Jabłko** 100 g

## Podwieczorek

**Biskopciki buraczane** 55 g

Składniki: 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 15 g **jaja** kurze całe, 12 g burak, 5 g olej rzepakowy, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5%), ekstrakt z wanilii (2%))

## Podwieczorek

**Melon** 100 g

## Podwieczorek

**Chrupki kukurydziane** 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

**Mus truskawkowy własnego wyrobu** 50 g

Składniki: 50 g truskawki, mrożone

## Podwieczorek

**Arbuz** 100 g

Intendent**pro**

Jadłospis 11-22.05.2026

📅 **18.05.2026** **Poniedziałek**

Śniadanie

**Płatki jaglane** 15 g

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

**Chleb żytni razowy** 20 g

Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

**Masło ekstra (z mleka)** 5 g

**Ser gouda tłusty** 15 g

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

**Papryka czerwona** 20 g

**Herbata z lipy, bez cukru** 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z lipy

Śniadanie II

**Woda z cytryną i miętą** 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 3 g cytryna, 2 g mięta

**Biszkopty podłużne** 15 g

Składniki: mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, sól

Posiłek

**Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym** 200 ml

Składniki: 125 ml woda, 40 g zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), 40 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g olej rzepakowy, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

**Pieczony kotlet mielony z piersi kurczaka** 40 g

Składniki: 35 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 7 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 3 g cebula, 2 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

**Mizeria z jogurtem naturalnym z cebulką** 60 g

Składniki: 50 g ogórek, 10 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 3 g cebula

**Kasza gryczana** 20 g

**Kompot agrestowo - żurawinowy** 100 g

Składniki: 100 ml woda, 15 g agrest, 10 g żurawina mrożona

📅 **19.05.2026** **Wtorek**

Śniadanie

**Kasza manna (pszenica)** 20 g

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

**Chleb pszenny graham** 20 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

**Masło ekstra (z mleka)** 5 g

**Pasta mięsno - warzywna** 30 g

Składniki: 20 g wieprzowina szynka surowa, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g cebula, 1 g olej rzepakowy

**Pomidor** 20 g

**Herbata żurawinowa** 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata żurawinowa

Śniadanie II

**Koktajl buraczkowy z bananem na jogurcie** 120 ml

Składniki: 80 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 20 g burak, 20 g banan

Posiłek

**Krem z marchewki z grzankami i pestkami dyni na wywarze warzywnym** 200 ml

Składniki: 155 ml woda, 50 g marchew, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 15 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g dynia, pestki, łuskane, 1 g pieprz, 1 g natka pietruszki, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

**Zapiekanka jajeczna z ziemniakami i szpinakiem** 180 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 60 g **jaja** kurze całe, 40 g szpinak, 10 g cebula, 5 g ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), 0 g czosnek, 0 g pieprz, 0 g sól biała

**Kompot owocowy** 100 ml

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

📅 **20.05.2026** **Środa**

Śniadanie

**Kakao na mleku** 150 ml

Składniki: 150 ml **mleko** krowie uht, 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), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

**Paprykarz rybny** 35 g

Składniki: 25 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 3 g pulpa pomidorowa, 2 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

**Mini marchewki** 20 g

Śniadanie II

**Budyń jaglany na mleku z sosem jagodowym** 130 g

Składniki: 100 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 20 g jagody mrożone, 10 g kasza jaglana

Posiłek

**Zupa ogórkowa z ziemniakami** 200 ml

Składniki: 130 ml woda, 40 g ziemniaki, 35 g ogórek kiszony, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

**Gulasz drobiowy** 60 g

Składniki: 30 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 30 ml woda, 10 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g por, 0 g papryka słodka, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g pieprz, 0 g sól biała

**Kasza jęczmienna, perłowa** 20 g

**Surówka z kapusty kiszonej z**

**marchewką i cebulką** 50 g

Składniki: 35 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 10 g marchew, 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy

**Kompot porzeczkowy** 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g porzeczeki czarne, mrożone

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

📅 **21.05.2026** **Czwartek**

Śniadanie

**Płatki żytnie** 15 g

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

**Chleb żytni razowy** 20 g

Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

**Masło ekstra (z mleka)** 5 g

**Jajko gotowane** 20 g

Składniki: 20 g **jaja** kurze całe

**Rzodkiewka** 20 g

**Herbata rooibos, bez cukru** 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

**Jabłko** 80 g

Posiłek

**Zupa szparagowa na wywarze warzywnym** 200 ml

Składniki: 160 ml woda, 40 g szparagi, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza jaglana, 2 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

**Kotlety z ziemniaków i białego sera** 130 g

Składniki: 75 g ziemniaki, 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 5 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe, 1 g olej rzepakowy

**Sos czosnkowy** 30 g

Składniki: 30 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 2 g czosnek, 1 g pieprz

**Bukiet jarzyn** 60 g

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

**Kompot owocowy** 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g mieszanka owocowa, mrożona

📅 **22.05.2026** **Piątek**

Śniadanie

**Makaron pszenny bezjajeczny** 15 g

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

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

**Bułki pszenne zwykłe** 20 g

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

**Masło ekstra (z mleka)** 7 g

**Twaróg sernikowy (z mleka)** 30 g

Składniki: serek śmietankowy, twaróg

**Ogórek** 20 g

**Herbata owocowa** 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata owocowa

Śniadanie II

**Taca warzyw** 100 g

Składniki: 40 g marchew, 30 g kukurydza, mrożona, 30 g groszek zielony, 4 g olej rzepakowy

Posiłek

**Barszcz z ziemniakami** 200 ml

Składniki: 130 ml woda, 50 g ziemniaki, późne, 35 g burak, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

Obiad

**Kulki rybno - ryżowe w sosie warzywnym** 150 g

Składniki: 45 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 20 g ryż biały, 7 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 1 g pieprz

**Brokuł na parze** 60 g

Składniki: 60 g brokuły, mrożone

**Kompot malinowy** 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g maliny, mrożone

## Podwieczorek

**Gruszka** 100 g

## Podwieczorek

**Kisiel z owoców leśnych własnego  
wyrobu** 100 g

Składniki: 50 ml woda, 20 g truskawki, mrożone, 20 g  
wiśnie bez pestek, mrożone, 10 g czarne jagody,  
mrożone, 3 g skrobia ziemniaczana

## Podwieczorek

**Banan** 80 g

## Podwieczorek

**Muffinki marchewkowe** 65 g

Składniki: 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g **jaja** kurze  
całe, 12 g marchew, 7 g olej rzepakowy, 1 g cukier z  
prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5  
%), ekstrakt z wanilii (2%)), 1 g skrobia ziemniaczana

## Podwieczorek

**Morele** 100 g