

Intendent**pro**

Jadłospis 25.05.-05.06.2026

📅 **25.05.2026** **Poniedziałek**

Śniadanie

Kasza manna na mleku 150 g

Składniki: 150 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 15 g kasza manna (**pszenica**)

Bułka pszenna z jajkiem i ogórkiem świeżym 70 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 20 g ogórek, 20 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata owocowa, bez cukru 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 1 g herbata owocowa

Śniadanie II

Koktajl szpinakowo - bananowy 130 g

Składniki: 70 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 40 g banan, 20 g szpinak, mrożony

Posiłek

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na wywarze warzywnym 200 g

Składniki: 150 ml woda, 30 g zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 15 g fasola szparagowa, 10 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

📅 **26.05.2026** **Wtorek**

Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku 150 g

Składniki: 150 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 15 g płatki **jęczmienne**

Chleb żytni razowy 20 g

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

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Pasta z bobu 20 g

Składniki: 20 g bób, 1 g czosnek, 1 g limonka, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Rzodkiewka 20 g

Herbata rooibos, bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

Jogurt naturalny z pestkami dyni, gruszka 120 g

Składniki: 80 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 40 g gruszka, 3 g dynia, pestki, łuskane, 2 g miód pszczeli

Posiłek

Krem z białych warzyw z grzankami 200 ml

Składniki: 150 ml woda, 50 g kalafior, 25 g marchew, 25 g ziemniaki, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 8 g por, 5 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g gałka muszkatołowa, 0 g tymianek

📅 **27.05.2026** **Środa**

Śniadanie

Płatki żytnie na mleku 150 g

Składniki: 150 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 15 g płatki **żytnie**

Chleb dyniowy 20 g

Składniki: naturalny zakwas **żytni**, pestki dyni, mąka **żytnia**, sól **żytni**, sól

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Pasta rybna z warzywami 30 g

Składniki: 25 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g olej rzepakowy, 2 g cebula, 0 g pieprz

Ogórek kiszony 20 g

Herbata z cytryną, bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 2 g cytryna, 1 g herbata owocowa

Śniadanie II

Pudding z kaszy manny z musem jabłkowo- dyniowym 150 g

Składniki: 100 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 30 g jabłko, 20 g dynia, 10 g kasza manna (**pszenica**), 5 g **jaja** kurze całe, 2 g miód pszczeli

Posiłek

Krupnik z kaszą jęczmienną 200 ml

Składniki: 150 ml woda, 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 2 g koperek, 0 g cielęcina, udziec, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

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

📅 **28.05.2026** **Czwartek**

Śniadanie

Kakao 150 ml

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

Kanapka z szynką z indyka i

papryką 75 g

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g papryka kolorowa, 15 g szynka z indyka, 8 g masło ekstra (z **mleka**)

Śniadanie II

Pieczone bataty 80 g

Składniki: 78 g bataty, 7 g olej rzepakowy tłoczony na zimno

Sos czosnkowy 10 g

Składniki: 11 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 2 g czosnek, 1 g pieprz

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** bezajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

📅 **29.05.2026** **Piątek**

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 150 g

Składniki: 150 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 15 g płatki kukurydziane

Kreatywne śniadanie 70 g

Składniki: 20 g chleb **żytni** razowy (mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.), 10 g rzodkiewka, 10 g ogórek, 10 g szynka delikatesowa z kurczaka, 10 g ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata miętowa, bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata miętowa

Śniadanie II

Gofry na jogurcie naturalnym 35 g

Składniki: 11 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 10 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 5 g **jaja** kurze całe, 2 g olej rzepakowy, 0.05 g soda oczyszczona, 0 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Mus jagodowy własnego wyrobu 20 g

Składniki: 20 g jagody mrożone, 1 g cukier

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%).)

Posiłek

Krem z dyni i batatów 250 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g dynia, 40 g ziemniaki, 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

Pulpety z kurczaka w sosie

koperkowym 60 g

Składniki: 40 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe, 2 g czosnek, 2 g koperek, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Puree ziemniaczane 100 g

Składniki: 100 g ziemniaki, 2 g masło ekstra (z **mleka**), 2 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 0 g sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki 50 g

Składniki: 50 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 5 g marchew, 2 g olej rzepakowy, 1 g natka pietruszki, 0 g cukier

Kompot agrestowo - żurawinowy

100 g

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

Podwieczorek

Gruszka 100 g

Obiad

Kasza gryczana biała 20 g

Kotlet jajeczny pieczony w sosie

chrzanowym 100 g

Składniki: 50 g **jaja** kurze całe, 30 ml woda, 15 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 4 g mąka **pszenna**, typ 450, 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g natka pietruszki, 1 g olej rzepakowy, 1 g chrzan, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Surówka z buraczków z jabłkiem 60 g

Składniki: 50 g burak, 10 g jabłko, 2 g cebula

Kompot porzeczkowy 150 ml

Składniki: 130 ml woda, 30 g porzeczki czarne, mrożone

Podwieczorek

Mus z selera i banana 80 g

Składniki: 40 g **seler** korzeniowy, 40 g banan

Obiad

Potrawka cielęca 70 g

Składniki: 30 g cielęcina, udziec, 30 ml woda, 10 g marchew, 5 g koperek, 3 g **seler** korzeniowy, 3 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 3 g olej rzepakowy tłoczony na zimno

Ziemniaki 80 g

Bukiet jarzyn 50 g

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

Kompot malinowy 150 ml

Składniki: 100 ml woda, 40 g maliny, mrożone

Podwieczorek

Melon 100 g

Obiad

Jagodowe leniwe z jogurtem 150 g

Składniki: 40 g czarne jagody, mrożone, 25 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 10 g skrobia ziemniaczana, 7 g **jaja** kurze całe

Kompot truskawkowy 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 25 g truskawki, mrożone

Podwieczorek

Banan 80 g

Obiad

Filet z indyka panierowany 40 g

Składniki: 40 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 6 g**jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 2 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Sos warzywny 30 ml

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

Kasza jaglana 25 g

Surówka szwedzka 40 g

Składniki: 30 g ogórek kiszony, 10 g papryka czerwona, 5 g cebula, 2 g olej rzepakowy

Kompot jabłkowy, bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 30 g jabłko

Podwieczorek

Arbuz 100 g

Intendentpro **Jadłospis 25.05.-05.06.2026**

01.06.2026 **Poniedziałek**

Śniadanie

Kakao na mleku 150 ml

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

Kanapka z hummusem i natką

pietruszki 55 g

Składniki: 30 g chleb **pszemno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g ciecierzycy konserwowa, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g olej rzepakowy tłoczony na zimno, 1 g natka pietruszki, 0 g czosnek

Pomidor 20 g

Herbata owocowa, bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata owocowa

Śniadanie II

Koktajl brzoskwiniowy 125 g

Składniki: 100 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 25 g brzoskwinia

Posiłek

Zupa buraczkowa na wywarze

warzywnym 250 ml

Składniki: 150 ml woda, 50 g burak, 50 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 2 g sok ze świeżej cytryny, 1 g czosnek, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Kasza jęczmienna, perłowa 30 g

Pulpeciki rybne po grecku 130 g

Składniki: 60 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g **mintaj** świeży (**ryba**), 30 g pulpa pomidorowa, 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g papryka słodka, 1 g pieprz

Kompot gruszkowy 150 ml

Składniki: 130 ml woda, 40 g gruszka

Podwieczorek

Truskawki 100 g

02.06.2026 **Wtorek**

Śniadanie

Makaron pszenny bezjajeczny 20 g

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu

200 ml

Kanapka z pieczywa graham z serkiem śmietankowym i papryką

czerwoną 65 g

Składniki: 20 g serek śmietankowy (serek śmietankowy, sól), 20 g papryka czerwona, 20 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata z lipy, bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata z lipy

Śniadanie II

Frytki warzywne pieczone 100 g

Składniki: 30 g marchew, 30 g burak, 30 g **seler** korzeniowy, 3 g przyprawa ziołowa

Dip czosnkowy 30 g

Składniki: 30 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 1 g czosnek, 0 g pieprz

Posiłek

Żurek z ziemniakami 200 ml

Składniki: 150 ml woda, 60 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 40 g ziemniaki, 15 g zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 3 g natka pietruszki, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g pieprz

Obiad

Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i

cynamonem 170 g

Składniki: 50 g jabłko, 20 g ryż biały, 20 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 20 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 20 g ciecierzycy konserwowa, 18 ml woda, 2 g olej rzepakowy, 1 g cukier, 0 g cynamon

Kompot śliwkowy 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 25 g śliwki

Podwieczorek

Maliny 100 g

03.06.2026 **Środa**

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 150 g

Składniki: 150 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 15 g płatki **owsiane**

Chleb dyniowy 20 g

Składniki: naturalny zakwas **żytni**, pestki dyni, mąka **żytnia**, sól **żytni**, sól

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Pasztet drobiowy z warzywami 25 g

Składniki: 20 g mięso z piersi indyka, 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

Ogórek kiszony 20 g

Herbata żurawinowa 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata żurawinowa

Śniadanie II

Koktajl buraczkowy z bananem na

jogurcie 130 ml

Składniki: 80 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 30 g banan, 20 g burak

Posiłek

Zupa brokułowa na wywarze

warzywnym 250 ml

Składniki: 150 ml woda, 50 g brokuły, mrożone, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza **jęczmienna**, pęczak, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Ziemniaki z koperkiem 80 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 1 g koperek

Jajko sadzone 60 g

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe

Sos porowy 30 ml

Składniki: 20 g por, 10 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz

Surówka z marchewki i brzoskwinia

40 g

Składniki: 30 g marchew, 10 g brzoskwinia

Kompot wieloowocowy bez cukru

150 ml

Składniki: 120 ml woda, 28 g jabłko, 6 g śliwki bez pestek, mrożone, 4 g truskawki, mrożone, 4 g wiśnie bez pestek, mrożone

Podwieczorek

Banan 100 g

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

Dzień wolny

05.06.2026 **Piątek**

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku 150 g

Składniki: 150 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 15 g płatki ryżowe

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**, sól **jęczmienny**, sól, drożdże, inulina, ocet winny.

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Jajecznicza ze szczypiorkiem 30 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 4 g szczypiorek

Herbata rooibos, bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

Jogurt grecki z miodem i wiśniami

130 g

Składniki: 100 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 30 g wiśnie bez pestek, mrożone, 2 g miód pszczeli

Posiłek

Krem z groszku na wywarze

warzywnym 200 ml

Składniki: 150 ml woda, 50 g groszek zielony, mrożony, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza jaglana, 3 g cytryna, 1 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Ziemniaki 80 g

Gulasz wołowy z warzywami 90 g

Składniki: 30 g wołowina pieczeń, 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 20 ml woda, 20 g papryka czerwona, 5 g olej rzepakowy, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g natka pietruszki

Kompot agrestowo - żurawinowy

100 g

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

Podwieczorek

Melon 100 g