

Podwieczorek

Maliny 100 g

Podwieczorek

Kisiel jabłkowy własnego wyrobu

100 g

Składniki: 80 g jabłko, 50 ml woda, 10 g skrobia ziemniaczana, 5 g sok ze świeżej cytryny, 1 g cukier

Podwieczorek

Truskawki 100 g

Podwieczorek

Kisiel jagodowy do picia 180 g

Składniki: 130 ml woda, 50 g jagody mrożone, 3 g skrobia ziemniaczana

Podwieczorek

Arbuz 100 g

Intendent**pro**

Jadłospis 08.06.-19.06.2026

📅 **15.06.2026** **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) 8 g

Jajko gotowane 30 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe

Papryka czerwona 20 g

Herbata z lipy, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z lipy

Śniadanie II

Koktajl szpinakowo - bananowy 120 g

Składniki: 80 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 30 g banan, 10 g szpinak, mrożony

Posiłek

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

Składniki: 155 ml woda, 40 g marchew, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 15 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 3 g dynia, pestki, łuskane, 1 g pieprz, 1 g natka pietruszki, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Pieczony kotlet mielony z piersi kurczaka 60 g

Składniki: 40 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 3 g cebula, 2 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

Mizeria z jogurtem naturalnym z cebulką 80 g

Składniki: 60 g ogórek, 20 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury bakterii), 3 g cebula

Ziemniaki 80 g

Kompot agrestowo - żurawinowy 100 g

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

📅 **16.06.2026** **Wtorek**

Śniadanie

Kasza manna (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) 6 g

Pasta mięsno - warzywna 30 g

Składniki: 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g cebula

Pomidor 20 g

Herbata żurawinowa 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata żurawinowa

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), 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza jaglana, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g masło ekstra (z **mleka**)

Obiad

Kotlety z ziemniaków i białego sera 130 g

Składniki: 100 g ziemniaki, 40 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 7 g olej rzepakowy tłoczony na zimno, 5 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe

Sos czosnkowy 30 g

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

Marchewka z groszkiem na parze 60 g

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

Kompot owocowy 100 ml

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

📅 **17.06.2026** **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, 1 g pieprz, 1 g olej rzepakowy

Mini marchewki 20 g

Śniadanie II

Koktajl wiśniowo- bananowy na jogurcie naturalnym 120 ml

Składniki: 80 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury bakterii), 20 g wiśnie bez pestek, mrożone, 20 g banan

Posiłek

Zupa ogórkowa z ziemniakami 200 ml

Składniki: 130 ml woda, 50 g ziemniaki, 35 g ogórek kiszony, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Potrawka z kurczakiem i warzywami 100 g

Składniki: 40 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 4 g olej rzepakowy

Kasza jęczmienna, perłowa 30 g

Kompot porzeczkowy 100 ml

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

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

📅 **18.06.2026** **Czwartek**

Śniadanie

Makaron pszenny bezjajeczny 15 g

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 200 ml

Bułki pszenne zwykłe 20 g

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

Masło ekstra (z mleka) 7 g

Twaróg sernikowy (z mleka) 20 g

Składniki: serek śmietankowy, twaróg

Rzodkiewka 20 g

Herbata owocowa 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata owocowa

Śniadanie II

Arbuz 100 g

Posiłek

Barszcz zabielaný z ziemniakami 200 ml

Składniki: 120 ml woda, 40 g ziemniaki, późne, 35 g burak, 25 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 ryбно - ryżowe w sosie warzywnym 150 g

Składniki: 45 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 30 g ryż biały, 8 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 1 g pieprz

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i cebulką 60 g

Składniki: 40 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 15 g marchew, 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Kompot malinowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g maliny, mrożone

📅 **19.06.2026** **Piątek**

Śniadanie

Płatki ryżowe 15 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml

Chałka z masłem 25 g

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

Dżem truskawkowy, niskosłodzony 10 g

Składniki: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Herbata malinowa bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata malinowa

Śniadanie II

Koktajl brzoskwiinowy 130 g

Składniki: 100 g maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z **mleka**), 30 g brzoskwinia

Posiłek

Krem z groszku 200 ml

Składniki: 100 ml woda, 40 g groszek zielony, mrożony, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza jaglana, 5 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Jajko sadzone 50 g

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

Ziemniaki 80 g

Sos warzywny 20 ml

Składniki: 20 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 selera, marchwi, jabłka z jogurtem 50 g

Składniki: 20 g **seler** korzeniowy, 10 g jabłko, 10 g marchew, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 2 g rodzyнки, suszone

Kompot wiśniowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 25 g wiśnie bez pestek, mrożone

Podwieczorek

Truskawki 100 g

Podwieczorek

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

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

Podwieczorek

Morele 100 g

Podwieczorek

Banan 80 g

Podwieczorek

Melon 100 g