

📅 12.10.2026 **Poniedziałek**

Śniadanie

Płatki owsiane 15 g
Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 190 ml
Chleb pszenny graham 20 g
Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 6 g
Twarożek ze szczypiorkiem 30 g
Składniki: 20 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 10 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 2 g szczypiorek
Rzodkiewka 20 g
Herbata owocowa 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata owocowa

Śniadanie II

Budyń śmietankowy własnego wyrobu z musem truskawkowym 100 g
Składniki: 80 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 10 g truskawki, mrożone, 8 g żółtko **jaja** kurzego, 7 g skrobia ziemniaczana, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Posiłek

Zupa krem z fasolki szparagowej 200 ml
Składniki: 125 ml woda, 40 g fasolka szparagowa, mrożona, 40 g ziemniaki, 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

Spaghetti bolognese 190 g
Składniki: 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 40 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 30 g koncentrat pomidorowy, 30%, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy
Kompot agrestowo - żurawinowy 100 g
Składniki: 100 ml woda, 20 g agrest, 10 g żurawina mrożona

📅 13.10.2026 **Wtorek**

Śniadanie

Kasza kuskus (pszenica) 15 g
Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 180 ml
Kanapka z hummusem i natką pietruszki 55 g
Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 20 g ciecierzycza konserwowa, 5 g olej rzepakowy, 2 g natka pietruszki, 1 g czosnek

Masło ekstra (z mleka) 5 g
Ogórek słupek 20 g
Składniki: 20 g ogórek
Herbata z lipy, bez cukru 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z lipy

Śniadanie II

Koktajl z jagodami 120 g
Składniki: 100 g kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), 20 g czarne jagody, mrożone

Posiłek

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem 200 ml
Składniki: 170 ml woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 25 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g ryż biały, 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Kotlet jajeczny 60 g
Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 2 g natka pietruszki, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)
Sos paprykowy 30 ml
Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana
Ziemniaki gotowane 70 g
Składniki: 70 g ziemniaki
Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony 40 g
Składniki: kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony
Kompot wiśniowy 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 20 g wiśnie bez pestek, mrożone

📅 14.10.2026 **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
Pasta mięsno - warzywna 30 g
Składniki: 25 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 4 g olej rzepakowy, 2 g cebula
Ogórek kiszony 20 g

Śniadanie II

Koktajl wiśniowo- bananowy na maślance 120 g
Składniki: 80 g kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), 20 g banan, 10 g wiśnie bez pestek, mrożone

Posiłek

Krem z kukurydzy na wywarze warzywnym 200 ml
Składniki: 125 ml woda, 50 g kukurydza, mrożona, 40 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 1 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Pulpeciki rybne po grecku 130 g
Składniki: 60 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 40 g **łosoś** świeży (**ryba**), 30 g pulpa pomidorowa, 10 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g papryka słodka, 1 g pieprz
Kasza gryczana 25 g
Kompot jabłkowy 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 30 g jabłko

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

📅 15.10.2026 **Czwartek**

Śniadanie

Płatki ryżowe 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
Jajko gotowane 30 g
Składniki: 30 g **jaja** kurze całe
Papryka czerwona 20 g
Herbata rooibos, bez cukru 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

Frytki warzywne pieczone 100 g
Składniki: 40 g marchew, 40 g **seler** korzeniowy, 20 g pietruszka, korzeń, 2 g przyprawa ziołowa, 1 g olej rzepakowy
Dip czosnkowy 30 ml
Składniki: 20 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 1 g czosnek, 1 g pieprz

Posiłek

Rosół drobiowy z makaronem 200 ml
Składniki: 180 ml woda, 30 g marchew, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 1 g natka pietruszki, 0 g kaczka, filet, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g mięso z piersi indyka, bez skóry

Obiad

Pulpeciki z kaczki 50 g
Składniki: 20 g kaczka, filet, 20 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 4 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 4 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 2 g olej rzepakowy, 2 g **jaja** kurze całe, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz
Ziemniaki z koperkiem 80 g
Składniki: 80 g ziemniaki, 2 g koperek
Surówka z buraka, jabłka i cebuli 60 g
Składniki: 40 g burak, 15 g jabłko, 5 g cebula, 2 g oliwa
Kompot owocowy 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 50 g mieszanka owocowa, mrożona

📅 16.10.2026 **Piątek**

Śniadanie

Płatki żytnie 15 g
Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 200 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
Pomidor 20 g
Herbata rooibos, bez cukru 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

Sok marchwiowo-jabłkowy 100% 100 ml
Herbatniki pełnoziarniste 15 g
Składniki: pełnoziarnista mąka **pszenna**, cukier trzcinowy, oliwa z oliwek, skrobia **pszenna**, syrop ryżowy, sól,

Posiłek

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym 200 ml
Składniki: 160 ml woda, 30 g brokuły, 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza jagłana, 2 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Kotlety z ziemniaków i białego sera 130 g
Składniki: 70 g ziemniaki, 40 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 5 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 4 g **jaja** kurze całe
Sos paprykowy 30 ml
Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana
Marchewka z groszkiem na parze 50 g
Składniki: 50 g marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%)
Kompot owocowy 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 25 g mieszanka owocowa, mrożona

Intendent pro		Jadłospis 12-23.10.2026		Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie .	
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Kisiel malinowy własnego wyrobu		Mus marchwiowo - dyniowy 60 g		Chrupki kukurydziane 10 g	
120 g		Składniki: 30 g marchew, 30 g dynia		Składniki: mąka kukurydziana, woda	
Składniki: 80 ml woda, 40 g maliny, mrożone, 3 g skrobia ziemniaczana, 1 g cukier		Herbatniki pełnoziarniste 10 g		Mus truskawkowy własnego wyrobu 50 g	
		Składniki: pełnoziarnista mąka pszenna , cukier trzcinowy, oliwa z oliwek, skrobia pszenna , syrop ryżowy, sól,		Składniki: 50 g truskawki, mrożone	
		Pomarańcza 100 g		Jabłko 80 g	

 19.10.2026

Poniedziałek

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) 6 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 papryka czerwona

Posiłek

Barszcz z ziemniakami 200 ml

Składniki: 120 ml woda, 40 g ziemniaki, późne, 35 g burak, 30 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

 20.10.2026

Wtorek

Śniadanie

Kasza manna (pszenica) 15 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 200 ml

Chleb pszenny graham 20 g

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

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Pasztet z królika 30 g

Składniki: 20 g królik, tuszka, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 3 g **jaja** kurze całe, 2 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 1 g zioła prowansalskie

Pomidor 20 g

Herbata żurawinowa 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata żurawinowa

Śniadanie II

Koktajl buraczkowy z bananem na jogurcie 100 ml

Składniki: 80 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 10 g burak, 10 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), 10 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 10 g napój **migdałowy** (woda, **migdały**, emulgator: lecytyny (ze słonecznika); sól morska), 5 g dynia, pestki, łuskane, 1 g pieprz, 1 g natka pietruszki, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

 21.10.2026

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 **łosoś** 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

Racuszki z kaszy manny 60 g

Składniki: 30 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 14 g kasza manna (**pszenica**), 6 g **jaja** kurze całe, 6 g jabłko, 0 g cynamon, 0 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), 0 g proszek do pieczenia(**pszenica**) (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.)

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

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

 22.10.2026

Czwartek

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

Rzodkiewka 20 g

Herbata z melisy bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z melisy

Śniadanie II

Mus szpinakowo - ananasowy 100 g

Składniki: 70 g ananas, 30 g szpinak, mrożony

Posiłek

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 200 ml

Składniki: 130 ml woda, 40 g ziemniaki, 35 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 35 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

 23.10.2026

Piątek

Śniadanie

Płatki jaglane 15 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 200 ml

Kanapka ze smalcem z fasoli 45 g

Składniki: 20 g chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 10 g fasola biała, nasiona suche, 10 g jabłko, 5 g cebula, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g olej rzepakowy

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, 50 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), 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Kulki rybno - ryżowe w sosie warzywnym

150 g

Składniki: 45 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 40 g **łosoś** świeży (**ryba**), 24 g ryż biały, 6 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 1 g pieprz

Brokuł na parze

50 g

Składniki: 50 g brokuły, mrożone

Kompot malinowy

100 ml

Składniki: 100 ml woda, 25 g maliny, mrożone

Podwieczorek

Kiwi

80 g

Obiad

Leczo z soczewicą i warzywami

120 g

Składniki: 34 g cukinia, 25 g marchew, 20 g soczewica czerwona, nasiona suche, 13 g pietruszka, korzeń, 12 g papryka czerwona, 11 g cebula, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g zioła prowansalskie

Ziemniaki

80 g

Kompot owocowy

100 ml

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

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

Obiad

Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym

80 g

Składniki: 35 g wieprzowina szynka surowa, 30 ml woda, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 2 g mąka **pszenna**, typ 450

Kasza jęczmienna, perłowa

20 g

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 porzeczkowy

100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g porzeczeki czarne, mrożone

Podwieczorek

Banan

100 g

Obiad

Naleśniki z twarogiem, brzoskwiniami i sosem jogurtowo-truskawkowym

210 g

Składniki: 50 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 40 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 30 g brzoskwinia, 24 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g truskawki, mrożone, 10 g **jaja** kurze całe, 3 g olej rzepakowy, 1 g miód pszczeli

Kompot śliwkowy

100 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g śliwki

Podwieczorek

Jabłko

100 g

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

Obiad

Pieczony kotlet mielony z piersi kurczaka

45 g

Składniki: 35 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 6 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 3 g cebula, 1 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

Mizeria z jogurtem naturalnym z cebulką

80 g

Składniki: 60 g ogórek, 30 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 3 g cebula

Kasza gryczana

24 g

Kompot agrestowo - żurawinowy

100 g

Składniki: 100 ml woda, 20 g agrest, 10 g żurawina mrożona

Podwieczorek

Gruszka

80 g