Intendentpro

Jadłospis 23.11.-04.12.2026

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

23.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki ryżowe 15 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml

Kanapka z pieczywa graham z szynką z kurczaka i ogórkiem świeżym 65 g

Składniki: 20 g ogórek, 20 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 15 g szynka z piersi kurczaka, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata owocowa, bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata owocowa

Śniadanie II

Czekoladowy budyń jaglany z wiśniami 130 g

Składniki: 80 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 30 g wiśnie bez pestek, mrożone, 16 g kasza jaglana, 1 g kakao deco morreno

Posiłek

Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z ziemniakami 150 ml

Składniki: 100 ml woda, 40 g ziemniaki, 40 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g soczewica czerwona, nasiona suche, 4 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g papryka słodka, 0 g tymianek, 0 g oregano suszone

Obiad

Makaron ze szpinakiem i twarogiem 160 g

Składniki: 50 g szpinak, mrożony, 30 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 20 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 10 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kompot jabłkowy 150 ml

Składniki: 120 ml woda, 25 g jabłko

24.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Płatki jęczmienne 15 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml

Chleb dyniowy 20 g

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

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Pasztet z ciecierzycy pieczony 30 g

Składniki: 15 g ciecierzyca, nasiona suche, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g **jaja** kurze całe, 3 g natka pietruszki, 3 g olej rzepakowy

Ogórek kiszony 20 g

Herbata malinowa bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata malinowa

Śniadanie II

Koktajl buraczkowy z bananem na jogurcie 140 ml

Składniki: 90 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 20 g burak, 20 g banan, 10 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii)

Posiłek

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem 150 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 g pulpa pomidorowa, 10 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Kulki rybno - ryżowe w sosie warzywnym 150 g

Składniki: 30 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 20 g ryż biały, 5 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

Marchew z groszkiem, mrożona 50 g

Składniki: marchew 60%, groch zielony 40%

Kompot z czarnej porzeczki 150 g

Składniki: 120 ml woda, 20 g porzeczki czarne, mrożone

25.11.2026 Środa

Śniadanie

Kakao Deco Morreno 2 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml

Kanapka z twarogiem i pieczoną papryką 75 g

Składniki: 30 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 20 g papryka czerwona, 15 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 8 g masło ekstra (z **mleka**), 0.2 g papryka słodka, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Śniadanie II

Ciasto drożdżowe z jabłkami 50 g

Składniki: 25 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g jabłko, 5 g **jaja** kurze całe, 2 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), 1 g drożdże piekarskie, prasowane

Posiłek

Zupa ogórkowa z ziemniakami 150 ml

Składniki: 100 ml woda, 40 g ogórek kiszony, 40 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Kaszotto jaglane z warzywami i kurczakiem 170 g

Składniki: 30 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g kasza jaglana, 20 g cukinia, 15 g papryka czerwona, 15 g papryka zielona, 10 g cebula, 9 g olej rzepakowy, 3 g słonecznik, nasiona, 2 g czosnek

Kompot śliwkowy 150 ml

Składniki: 120 ml woda, 20 g śliwki

26.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Makaron pszenny bezjajeczny 15 g

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml

Kanapka z pastą z dorsza, rzodkiewka 80 g

Składniki: 20 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g rzodkiewka, 18 g **dorsz** świeży (**ryba**), 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g masło ekstra (z **mleka**), 5 g olej rzepakowy, 2 g natka pietruszki

Herbata owoce lasu, bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata owoce lasu (kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, owoc aronii, owoc głogu, liść jeżyny, owoc maliny, owoc bzu czarnego, owoc jeżyny, naturalny aromat jagody)

Śniadanie II

Mus z awokado, banana i truskawek z jogurtem greckim 120 g

Składniki: 48 g banan, 40 g awokado, 35 g truskawki, mrożone, 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

Zupa paprykowa 150 ml

Składniki: 100 ml woda, 40 g papryka czerwona, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g ryż biały, 5 g cebula, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g papryka słodka

Obiad

Ziemniaki 80 g

Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym 60 g

Składniki: 30 ml woda, 28 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 5 g cebula, 5 g koperek, 3 g **jaja** kurze całe, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Surówka szwedzka 50 g

Składniki: 40 g ogórek kiszony, 10 g papryka czerwona, 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Kompot agrestowo - żurawinowy 150 g

Składniki: 100 ml woda, 30 g agrest, 20 g żurawina mrożona

27.11.2026 Piątek

Śniadanie

Płatki kukurydziane 15 g

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**)

Miód pszczeli 10 g

Gruszka 20 g

Herbata miętowa, bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata miętowa

Śniadanie II

Kisiel wiśniowy własnego wyrobu 135 g

Składniki: 100 ml woda, 25 g wiśnie bez pestek, mrożone, 7.5 g skrobia ziemniaczana

Posiłek

Zupa cebulowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 150 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g cebula, 40 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g olej rzepakowy

Obiad

Kasza kuskus (pszenica) 20 g

Kotlet jajeczny pieczony w sosie chrzanowym 100 g

Składniki: 50 g **jaja** kurze całe, 20 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g natka pietruszki, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g olej rzepakowy, 1 g chrzan, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 50 g

Składniki: 40 g kapusta czerwona, 10 g marchew, 3 g olej rzepakowy, 0 g por

Kompot truskawkowy 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 35 g truskawki, mrożone

Podwieczorek **Pomarańcza** 80 g	Podwieczorek **Mango** 80 g	Podwieczorek **Gruszka** 100 g	Podwieczorek **Jabłko** 100 g	Podwieczorek **Banan** 80 g

Intendentpro

Jadłospis 23.11.-04.12.2026

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

30.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki jęczmienne 20 g
Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 200 ml
Chleb pełnoziarnisty z żyta 20 g
Twarożek z rzodkiewką 45 g
Składniki: 20 g rzodkiewka, 15 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 10 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii)
Herbata rooibos, bez cukru 150 ml
Składniki: 150 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

Mus szpinakowo - ananasowy 120 g
Składniki: 90 g ananas, 30 g szpinak, mrożony

Posiłek

Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml
Składniki: 100 ml woda, 60 g ziemniaki, późne, 40 g burak, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g natka pietruszki, 2 g olej rzepakowy, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

01.12.2026 Wtorek

Śniadanie

Płatki owsiane 20 g
Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 200 ml
Chleb pszenno-żytni 20 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól
Jajecznica ze szczypiorkiem 30 g
Składniki: 20 g **jaja** kurze całe, 6 g szczypiorek, 2 g olej rzepakowy
Papryka czerwona 20 g
Herbata malinowa bez cukru 150 ml
Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata malinowa

Śniadanie II

Koktajl z jagodami 110 g
Składniki: 80 g maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z **mleka**), 30 g czarne jagody, mrożone

Posiłek

Zupa krem z fasolki szparagowej 150 ml
Składniki: 100 ml woda, 50 g fasolka szparagowa, mrożona, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza **jęczmienna**, pęczak, 10 g mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), 3 g dynia, pestki, łuskane, 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

02.12.2026 Środa

Śniadanie

Kakao Deco Morreno 2 g
Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml
Bułki pszenne zwykłe 30 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier
Pasta z kukurydzy ze szczypiorkiem 20 g
Składniki: 20 g kukurydza, mrożona, 1 g pieprz, 1 g szczypiorek
Mini marchewki 20 g

Śniadanie II

Budyń waniliowy z sosem malinowym 180 g
Składniki: 100 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 20 g maliny, mrożone, 8 g skrobia ziemniaczana, 5 g żółtko **jaja** kurzego, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), 1 g masło ekstra (z **mleka**)

Posiłek

Zupa z zielonych warzyw z ziemniakami i mleczkiem kokosowym 250 ml
Składniki: 165 ml woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 40 g ziemniaki, 15 g groszek zielony, mrożony, 10 g brokuły, 10 g mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), 2 g olej rzepakowy, 1 g pieprz, 1 g zioła prowansalskie

03.12.2026 Czwartek

Śniadanie

Płatki ryżowe 15 g
Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml
Chleb dyniowy 20 g
Składniki: naturalny zakwas **żytni**, pestki dyni, mąka **żytnia**, słód **żytni**, sól
Pasztet drobiowy z warzywami 30 g
Składniki: 15 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
Ogórek 20 g
Herbata miętowa, bez cukru 150 ml
Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata miętowa

Śniadanie II

Mus z selera i banana 100 g
Składniki: 50 g **seler** korzeniowy, 50 g banan

Posiłek

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym 150 ml
Składniki: 100 ml woda, 45 g brokuły, 40 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g kmin rzymski, 0 g czosnek

04.12.2026 Piątek

Śniadanie

Płatki kukurydziane 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
Ser gouda tłusty 15 g
Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato
Pomidor 20 g
Herbata owoce lasu, bez cukru 150 ml
Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata owoce lasu (kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, owoc aronii, owoc głogu, liść jeżyny, owoc maliny, owoc bzu czarnego, owoc jeżyny, naturalny aromat jagody)

Śniadanie II

Sok jabłkowy 100% 100 ml
Herbatniki pełnoziarniste 10 g
Składniki: pełnoziarnista mąka **pszenna**, cukier trzcinowy, oliwa z oliwek, skrobia **pszenna**, syrop ryżowy, sól,

Posiłek

Kapuśniak z kiszonej kapusty z kaszą jęczmienną 150 ml
Składniki: 160 ml woda, 40 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Intendentpro

Jadłospis 23.11.-04.12.2026

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

Obiad

Kasza jęczmienna, perłowa 20 g

Kotleciki z morszczuka 40 g

Składniki: 40 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 7 g olej rzepakowy, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 1 g cebula, 1 g **jaja** kurze całe

Sos warzywny 30 ml

Składniki: 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz

Surówka z marchewki i jabłka 50 g

Składniki: 40 g marchew, 10 g jabłko, 5 g olej rzepakowy

Kompot owocowy bez cukru 150 ml

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

Podwieczorek

Kisiel truskawkowy do picia 180 ml

Składniki: 135 ml woda, 40 g truskawki, 4 g skrobia ziemniaczana

Obiad

Rolada z kurczaka z natką pietruszki 35 g

Składniki: 30 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 5 g olej rzepakowy, 4 g cebula, 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g **jaja** kurze całe, 0 g natka pietruszki

Sos porowy 30 ml

Składniki: 30 g por, 1 g czosnek, 1 g pieprz

Ziemniaki 80 g

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 50 g

Składniki: 40 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 10 g marchew, 3 g olej rzepakowy

Kompot jabłkowy, bez cukru 150 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g jabłko

Podwieczorek

Mandarynki 100 g

Obiad

Naleśniki po meksykańsku z mięsem drobiowym, warzywami i sosem pomidorowym 210 g

Składniki: 50 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g pulpa pomidorowa, 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g papryka czerwona, 9 g **jaja** kurze całe, 6 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g papryka słodka, 0 g skrobia ziemniaczana

Kompot agrestowo - żurawinowy 150 g

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

Podwieczorek

Jabłko 80 g

Obiad

Kuleczki z białego sera i kaszy gryczanej 110 g

Składniki: 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 20 g kasza gryczana, 10 g cebula, 8 g olej rzepakowy, 0 g pieprz

Sos chrzanowy 30 ml

Składniki: 25 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 1 g chrzan, 1 g pieprz, 1 g mąka **pszenna**, typ 450

Marchewka z groszkiem na parze 50 g

Składniki: 50 g marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), 5 g olej rzepakowy

Kompot z czarnej porzeczki 130 g

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

Podwieczorek

Kisiel brzoskwiniowy własnego wyrobu 160 g

Składniki: 100 g brzoskwinia, 40 ml woda, 12 g skrobia ziemniaczana, 5 g sok ze świeżej cytryny

Obiad

Kotlety z ziemniaków i ciecierzycy 120 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 30 g ciecierzyca konserwowa, 7 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe

Sos paprykowy 30 ml

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

Bukiet jarzyn 50 g

Składniki: 20 g marchew, mrożona, 20 g kalafior, mrożony, 10 g brokuły, mrożone, 2 g olej rzepakowy

Kompot wiśniowy 130 g

Składniki: 100 ml woda, 30 g wiśnie bez pestek, mrożone

Podwieczorek

Gruszka 100 g