Intendentpro

Jadłospis Bezmleczny 09.11.2026-20.11.2026

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

09.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki owsiane 15 g

Napój sojowy 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Chleb pszenny graham 20 g

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

Margaryna Flora Light(soja) 6 g

Składniki: woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny)

Pasta z kukurydzy ze szczypiorkiem 30 g

Składniki: 30 g kukurydza, mrożona, 1.11 g szczypiorek, 1 g oliwa, 1 g pieprz

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 g napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 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 250 ml

Składniki: 125 ml woda, 50 g fasolka szparagowa, mrożona, 50 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

10.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Kasza kuskus (pszenica) 15 g

Napój sojowy 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Margaryna Flora Light(soja) 5 g

Składniki: woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny)

Pasztet 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), 4 g olej rzepakowy, 3 g **jaja** kurze całe, 2 g cebula, 1 g zioła prowansalskie

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

Koktajl z jagodami 120 g

Składniki: 80 g napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 40 g czarne jagody, mrożone

Posiłek

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem 250 ml

Składniki: 170 ml woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 25 g koncentrat pomidorowy, 30%, 15 g ryż biały, 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

11.11.2026 Środa

Dzień wolny

12.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Kakao na napoju roślinnym 200 ml

Składniki: 200 g napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 2 g kakao deco morreno

Bułki pszenne zwykłe 30 g

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

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, 1 g oliwa

Margaryna Flora Light(soja) 5 g

Składniki: woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny)

Ogórek kiszony 20 g

Śniadanie II

Koktajl wiśniowo- bananowy na napoju roślinnym 120 g

Składniki: 80 g napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 20 g wiśnie bez pestek, mrożone, 20 g banan

Posiłek

Krem z kukurydzy na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 125 ml woda, 50 g ziemniaki, 50 g kukurydza, mrożona, 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

13.11.2026 Piątek

Śniadanie

Płatki żytnie 15 g

Napój sojowy 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Chleb żytni razowy 20 g

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

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Ser wegański 15 g

Składniki: woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morska, aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: beta-karoten, witamina b12

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 250 ml

Składniki: 160 ml woda, 35 g brokuły, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 15 g kasza jaglana, 2 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Intendentpro

Jadłospis Bezmleczny 09.11.2026-20.11.2026

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

Obiad

Spaghetti bolognese 190 g

Składniki: 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 g koncentrat pomidorowy, 30%, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 10 g cebula, 7 g olej rzepakowy

Kompot agrestowo - żurawinowy 100 g

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

Podwieczorek

Kisiel malinowy własnego wyrobu 120 g

Składniki: 80 ml woda, 40 g maliny, mrożone, 3 g skrobia ziemniaczana, 1 g cukier

Obiad

Kotlet jajeczny 60 g

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g natka pietruszki, 2 g mąka **pszenna**, typ 450

Sos paprykowy 30 ml

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

Ziemniaki gotowane 80 g

Składniki: 80 g ziemniaki

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony 60 g

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

Kompot wiśniowy 100 ml

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

Podwieczorek

Mus marchwiowo - dyniowy 100 g

Składniki: 50 g marchew, 50 g dynia

Obiad

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, 6 g olej rzepakowy, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g papryka słodka, 1 g pieprz

Kasza gryczana 30 g

Kompot jabłkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g jabłko

Podwieczorek

Pomarańcza 150 g

Obiad

Sos paprykowy 30 ml

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

Marchewka z groszkiem na parze 60 g

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

Kotlety z ziemniaków i ciecierzycy 130 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 40 g ciecierzyca konserwowa, 5 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe

Kompot owocowy 100 ml

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

Podwieczorek

Jabłko 80 g

Intendentpro

Jadłospis Bezmleczny 09.11.2026-20.11.2026

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

16.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki jaglane 15 g

Napój sojowy 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Chleb żytni razowy 20 g

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

Margaryna Flora Light(soja) 5 g

Składniki: woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny)

Pasta z groszku 20 g

Składniki: 20 g groszek zielony, mrożony, 1 g pieprz, 1 g czosnek, 1 g oliwa

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 250 ml

Składniki: 125 ml woda, 50 g zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), 50 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

17.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Kasza manna (pszenica) 15 g

Napój sojowy 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Chleb pszenny graham 20 g

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

Margaryna Flora Light(soja) 5 g

Składniki: woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny)

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, 2 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 napoju sojowym 130 g

Składniki: 80 g napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 20 g banan, 20 g burak

Posiłek

Krem z marchewki z grzankami i pestkami dyni na wywarze warzywnym 250 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

18.11.2026 Środa

Śniadanie

Płatki ryżowe 15 g

Napój sojowy 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Chleb pszenno-żytni, słonecznikowy 20 g

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

Margaryna Flora Light(soja) 5 g

Składniki: woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny)

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 130 g

Składniki: 50 g marchew, 50 g **seler** korzeniowy, 30 g pietruszka, korzeń, 5 g olej rzepakowy, 2 g przyprawa ziołowa

Posiłek

Rosół drobiowo- wołowy z lanymi kluskami 250 ml

Składniki: 150 ml woda, 30 g marchew, 20 g **jaja** kurze całe, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 12 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

19.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Płatki jęczmienne 15 g

Napój sojowy 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Kanapka z hummusem i natką pietruszki 55 g

Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 20 g ciecierzyca konserwowa, 2 g natka pietruszki, 1 g olej rzepakowy, 1 g czosnek

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 250 ml

Składniki: 130 ml woda, 50 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

20.11.2026 Piątek

Śniadanie

Makaron pszenny bezjajeczny 15 g

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Napój sojowy 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Bułki pszenne zwykłe 20 g

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

Margaryna Flora Light(soja) 6 g

Składniki: woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny)

Pasta z czerwonej soczewicy 20 g

Składniki: 12 g soczewica czerwona, nasiona suche, 1 g czosnek, 1 g oliwa, 1 g cebula, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g zioła prowansalskie

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 zabielany z ziemniakami 250 ml

Składniki: 120 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

Intendentpro

Jadłospis Bezmleczny 09.11.2026-20.11.2026

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

Obiad

Pieczony kotlet mielony z piersi kurczaka 60 g

Składniki: 35 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)

Kompot agrestowo - żurawinowy 100 g

Składniki: 100 ml woda, 25 g agrest, 25 g żurawina mrożona

Kasza gryczana 25 g

Mizeria z jogurtem 50 g

Składniki: 40 g ogórek, 10 g jogurt **sojowy** (baza **sojowa** (96,1%) (woda, obłuszczone ziarno **soi** (10,7%)), wapń, stabilizator (pektyny), regulatory kwasowości (cytryniany sodu, kwas cytrynowy), sól morska, aromat, przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy (b12, d2), kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus).), 5 g cebula, 2 g koperek, 1 g cukier, 0 g sól biała

Podwieczorek

Gruszka 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, 3 g olej rzepakowy, 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

Potrawka drobiowo - wołowa z warzywami 75 g

Składniki: 30 ml woda, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g wołowina pieczeń, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 4 g olej rzepakowy, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g pieprz, 1 g zioła prowansalskie

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

Podwieczorek

Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Mus truskawkowy własnego wyrobu 50 g

Składniki: 50 g truskawki, mrożone

Obiad

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

Składniki: 50 g napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 30 g brzoskwinia, 30 g ciecierzyca konserwowa, 30 g jabłko, 25 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g truskawki, mrożone, 10 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy, 1 g miód pszczeli, 1 g cukier

Kompot śliwkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g śliwki

Podwieczorek

Jabłko 100 g

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**), 30 g ryż biały, 6 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

Kiwi 100 g