Intendentpro

Jadłospis LISTOPAD 02-06.11.2026

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

02.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Chleb pszenny
Chleb żytni razowy
Masło ekstra (z mleka)
SEREK ŁACIATY (z mleka)
FILET MASLANY Z INDYKA (soja, seler, gorczyca)
Pomidor
Papryka czerwona
Kawa zbożowa na mleku
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto** , **jęczmień**)

Obiad

Zupa ogórkowa
Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
Makaron z truskawkami i serem
Składniki: truskawki, mrożone, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), makaron **pszenny** bezjajeczny, cukier
Kompot owocowy
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Tosty z serem żółtym
Składniki: chleb tostowy (p. bezglutenowy), masło ekstra (z **mleka**), ser żółty włoszczowski (z **mleka**)
Winogrona
Woda

03.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Chleb pszenny
Chleb żytni razowy
Masło ekstra (z mleka)
SER ŻÓŁTY WŁOSZCZOWSKI (z mleka)
Szynka rydzyńska (mleko, gorczyca, dwutlenek siarki/ siarczyny)
Sałata lodowa
Pomidorki koktajlowe
Herbata owocowa
Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Obiad

Ryżanka
Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz
Bigos z kapusty kiszonej i białej
Składniki: kapusta kiszona, kapusta biała, boczek wędzony bez kości, kiełbasa podwawelska, marchew, szynka wiejska, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, por, sól biała, pieprz
Ziemniaki
Kompot owocowy
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kisiel w proszku
Banan
Woda

04.11.2026 Środa

Śniadanie

Chleb pszenny
Chleb żytni razowy
Masło ekstra (z mleka)
Ser twarogowy chudy (z mleka)
SZYNKA WYKWINTNA (soja, mleko, seler, gorczyca, dwutlenek siarki/ siarczyny)
Pasta z czerwonej soczewicy z suszonymi pomidorami
Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, pomidory suszone w oleju, czosnek, oregano suszone, papryka słodka, sól biała, pieprz
Rzodkiewka
Ogórek
Herbata miętowa

Obiad

Krem z dyni
Składniki: dynia, ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, pomidory w puszce krojone, cebula, masło ekstra (z **mleka**), olej rzepakowy, czosnek, sól biała, kurkuma, imbir suszony mielony
Grzanki do zupy
Składniki: chleb **pszenny**, olej rzepakowy, zioła prowansalskie
KOTLET Z CZERWONEJ FASOLI
Składniki: fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy, marchew, płatki **owsiane**, cebula, olej rzepakowy, natka pietruszki
Kasza jęczmienna, pęczak
Bukiet warzyw kwiatowy, mrożony
Kompot owocowy
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Pizza z serem, szynką i czerwoną papryką
Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, szynka konserwowa, papryka czerwona, ser gouda tłusty (z **mleka**), przecier pomidorowy, woda, drożdże piekarskie, prasowane, olej rzepakowy, cukier, przyprawa ziołowa, sól biała, czosnek
Jabłko
Woda

05.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Chleb pszenny
Chleb żytni razowy
Masło ekstra (z mleka)
SER ŻÓŁTY WŁOSZCZOWSKI (z mleka)
POLĘDWICA RYDZYŃSKA (soja, mleko, seler, gorczyca, dwutlenek siarki/ siarczyny)
Sałata lodowa
Pomidorki koktajlowe
Kakao
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Obiad

KREM Z BURAKÓW ZE SŁONECZNIKIEM
Składniki: burak, cebula, woda, marchew, por, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**), jabłko, czosnek, pieprz, natka pietruszki, cytryna, koperek, sól biała, słonecznik, nasiona
Ziemniaki
Kotlet schabowy
Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe
Surówka z kapusty kiszonej
Składniki: kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz
Kompot owocowy
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Miseczki owocowe
Składniki: banan, truskawki, winogrona, gruszka, jabłko
Woda

06.11.2026 Piątek

Śniadanie

Bułka pszenna
Składniki: bułki **pszenne** zwykłe, masło ekstra (z **mleka**)
Masło ekstra (z mleka)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony
Kiełbasa żywiecka
Pomidor
Ogórek
Papryka czerwona
Herbata z cytryną
Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad

FLAKI JARSKIE NA WYWARZE WARZYWNYM
Składniki: woda, marchew, kapusta włoska, cebula, czosnek, **seler** korzeniowy, **jaja** kurze całe, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, śmietana 18% (z **mleka**), pieczarki świeże, papryka czerwona, ryż biały, przecier pomidorowy, por, sól biała, cukier
Rolada z dorsza ze szpinakiem
Składniki: filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), **jaja** kurze całe, szpinak, mrożony, bułka tarta (**pszenica**), cebula, tymianek, pieprz cytrynowy, sól biała, olej rzepakowy
Ryż biały
Sos pomidorowy
Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (z **mleka**), pieprz
Marchew
Kompot owocowy
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Herbatniki (pszenica, mleko)
Śliwki
Woda