Intendentpro

Jadłospis PAŹDZIERNIK 19-23.10.2026

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

19.10.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Chleb pszenny
Chleb żytni razowy
Masło ekstra (z mleka)
SEREK ŁACIATY (z mleka)
POLĘDWICA RYDZYŃSKA (soja, mleko, seler, gorczyca, dwutlenek siarki/ siarczyny)
Pomidor
Papryka słupki
Składniki: papryka czerwona
Kawa zbożowa na mleku
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami
Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, olej rzepakowy, boczek wędzony bez kości, pieprz, liść laurowy, sól biała, majeranek, cząber suszony, ziele angielskie, czosnek
Spaghetti bolognese
Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula
Makaron pełnoziarnisty (pszenica)
Kompot owocowy
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Wafle ryżowe
Gruszka
Woda

20.10.2026 Wtorek

Śniadanie

Chleb pszenny
Chleb żytni razowy
Masło ekstra (z mleka)
SER ŻÓŁTY WŁOSZCZOWSKI (z mleka)
FILET MASLANY Z INDYKA (soja, seler, gorczyca)
Ogórek
Rzodkiewka
Zupa mleczna
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu
Herbata z cytryną
Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad

Zupa krem z kukurydzy z popcornem
Składniki: kukurydza, mrożona, ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, cebula, masło ekstra (z **mleka**), olej rzepakowy, czosnek
Pieczeń wieprzowa rzymska
Składniki: wieprzowina szynka surowa, bułki **pszenne** zwykłe, **jaja** kurze całe, skrobia ziemniaczana
Ryż brązowy
Surówka z marchewki
Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna
Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Mini serniczki z musem truskawkowym
Składniki: twaróg sernikowy (z **mleka**), truskawki, mrożone
Jabłko
Woda

21.10.2026 Środa

Śniadanie

Chleb pszenny
Chleb żytni razowy
Masło ekstra (z mleka)
SZYNKA WYKWINTNA (soja, mleko, seler, gorczyca, dwutlenek siarki/ siarczyny)
Ser twarogowy chudy (z mleka)
Pasta z tuńczyka
Składniki: **tuńczyk** w sosie własnym (**ryba**), pieprz, sok ze świeżej cytryny, majonez (**jaja**, **gorczyca**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), sól biała
Sałata lodowa
Pomidorki koktajlowe
Herbata miętowa

Obiad

KREM Z PAPRYKI Z GROSZKIEM PTYSIOWYM
Składniki: woda, papryka kolorowa, mrożona, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
Groszek ptysiowy (pszenica)
KOTLETY Z SOCZEWICY
Składniki: czosnek, cebula, soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, mąka **pszenna**, typ 450, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, papryka słodka, natka pietruszki, sól o obn. zaw. sodu, pieprz
Ziemniaki
Bukiet warzyw kwiatowy, mrożony
Kompot jabłkowy
Składniki: woda, jabłko

Podwieczorek

Babka cytrynowa z lukrem
Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, sok ze świeżej cytryny, olej rzepakowy, cukier, cukier puder, proszek do pieczenia (**pszenica**)
Banan
Woda

22.10.2026 Czwartek

Śniadanie

Chleb pszenny
Chleb żytni razowy
Masło ekstra (z mleka)
SER ŻÓŁTY WŁOSZCZOWSKI (z mleka)
KIEŁBASA KRAKOWSKA (pszenica, soja, mleko, gorczyca, dwutlenek siarki/ siarczyny)
Jaja kurze całe
Ogórek
Papryka czerwona
Kakao
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem
Składniki: woda, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy, natka pietruszki, sól biała
Potrawka z kurczaka
Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, mąka **pszenna**, typ 450
Ryż biały
Marchewka z groszkiem na parze
Składniki: marchew z groszkiem, mrożona
Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Koktajl bananowy na kefirze
Składniki: kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), banan
Woda

23.10.2026 Piątek

Śniadanie

Bułka pszenna
Składniki:
Masło ekstra (z mleka)
Ser twarogowy chudy (z mleka)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony
SZYNKA RYDZYŃSKA AGRORYDZYNA (pszenica, mleko, seler, gorczyca, dwutlenek siarki/ siarczyny)
Pomidorki koktajlowe
Sałata lodowa
Herbata owocowa
Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

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
Paluszki rybne pieczone
Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**)
Kasza jęczmienna, pęczak
Surówka z kapusty kiszonej z marchewką
Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cukier
Kompot owocowy
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Ciasteczka owsiane
Składniki: soda oczyszczona, płatki **owsiane**, masło ekstra (z **mleka**), cukier
Śliwki
Woda