Intendentpro

Jadłospis Grudzień 30.11-04.12.2026

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

30.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Chleb pszenny
Chleb żytni razowy
Masło ekstra (z mleka)
Ser twarogowy chudy (z mleka)
FILET MASLANY Z INDYKA (soja, seler, gorczyca)
Pomidor
Papryka czerwona
Kawa zbożowa z mlekiem
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, 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, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała
Makaron z kurczakiem i szpinakiem
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, szpinak, mrożony, makaron **pszenny** bezjajeczny, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, pieprz, gałka muszkatołowa, czosnek, sól biała
Kompot owocowy
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Banan
Woda
Kisiel w proszku

01.12.2026 Wtorek

Śniadanie

Chleb pszenny
Chleb żytni razowy
Masło ekstra (z mleka)
SER ŻÓŁTY WŁOSZCZOWSKI (z mleka)
SZYNKA WYKWINTNA (soja, mleko, seler, gorczyca, dwutlenek siarki/ siarczyny)
Pomidorki koktajlowe
Ogórek słupki
Składniki: ogórek
Herbata z cytryną
Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad

Rosół wołowo- drobiowy
Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, wołowina rostbef, udo z kurczaka, por, natka pietruszki, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy, sól biała
Makaron pełnoziarnisty (pszenica)
Szynka wieprzowa, gotowana
Ziemniaki
Surówka z białej kapusty
Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (**jaja**, **gorczyca**), koperek
Kompot owocowy
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

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**)
Jabłko
Woda

02.12.2026 Środa

Śniadanie

Chleb pszenny
Chleb żytni razowy
Masło ekstra (z mleka)
SEREK ŁACIATY (z mleka)
POLĘDWICA RYDZYŃSKA (soja, mleko, seler, gorczyca, dwutlenek siarki/ siarczyny)
Pasta z prażonego słonecznika i żółtego sera
Składniki: ser żółty włoszczowski (z **mleka**), słonecznik, nasiona
Rzodkiewka
Sałata lodowa
Herbata owocowa
Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

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, imbir suszony mielony, kurkuma
ZIELONE KASZOTTO
Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, kasza bulgur (**pszenica**), soczewica zielona, nasiona suche, ser typu "feta" (z **mleka**), szpinak, mrożony, oliwa, por, pietruszka, korzeń, marchew, cebula, natka pietruszki, dynia, pestki, łuskane, **seler** korzeniowy, szczypiorek, bazylia suszona, zioła prowansalskie, pieprz, sól biała
Kompot owocowy
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

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

03.12.2026 Czwartek

Śniadanie

Chleb pszenny
Chleb żytni razowy
Masło ekstra (z mleka)
SER ŻÓŁTY WŁOSZCZOWSKI (z mleka)
Pomidor
KIEŁBASKI LESZCZYŃSKIE (soja, gorczyca)
Ogórek
Kakao
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Obiad

Zupa owocowa z makaronem
Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), skrobia ziemniaczana, cukier
Kotlet z piersi z kurczaka panierowany
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz
Ziemniaki
Surówka z marchewki z pomarańczą
Składniki: marchew, pomarańcza, śmietana 18% (z **mleka**), cukier
Kompot owocowy
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Ciasto drożdżowe
Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, cukier, cukier z prawdziwą wanilią, drożdże piekarskie, prasowane
Banan
Woda

04.12.2026 Piątek

Śniadanie

Bułka pszenna
Składniki: bułki **pszenne** zwykłe
Masło ekstra (z mleka)
Ser twarogowy chudy (z mleka)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony
Pomidorki koktajlowe
Sałata lodowa
Papryka czerwona
Herbata miętowa

Obiad

Zupa warzywna
Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, brokuły, cukinia, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, liść laurowy, ziele angielskie, cząber suszony, natka pietruszki, pieprz, sól biała
Paluszki rybne pieczone
Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**)
Ryż biały
Sos pomidorowy
Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (z **mleka**), pieprz
Bukiet warzyw kwiatowy, mrożony
Kompot owocowy
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Jogurt naturalny z truskawkami i nasionami chia
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), truskawki, mrożone, cukier, chia, nasiona (szałwia hiszpańska)
Woda