Intendentpro

Jadłospis PAŹDZIERNIK III

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

19.10.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Bułka wrocławska (żyto, jęczmień, owies, orkisz, jaja, mleko, orzechy, sezam)
Bułka żytnia (pszenica, jęczmień, owies, orkisz, jaja, soja, mleko, orzechy, gorczyca, sezam)
Masło ekstra (z mleka)
Miks warzyw
Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor
Ser edamski tłusty (z mleka)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony
Kawa zbożowa z mlekiem
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**), miód pszczeli

Obiad

Zupa z fasolki szparagowej
Składniki: woda, fasolka szparagowa, mrożona, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
Ziemniaki gotowane
Składniki: ziemniaki, sól biała
Jajko sadzone
Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy
Surówka z marchewki i jabłka
Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy
Woda z cytryną i miodem
Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Podwieczorek

Pizzerinki z serem, szynką i czerwoną papryką
Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, szynka konserwowa, papryka czerwona, przecier pomidorowy, woda, ser gouda tłusty (z **mleka**), drożdże piekarskie, prasowane, olej rzepakowy, cukier, przyprawa ziołowa, sól biała, czosnek
Owocowe talerzyki
Składniki: banan, jabłko, gruszka, śliwki, kiwi

20.10.2026 Wtorek

Śniadanie

Bułka wrocławska (żyto, jęczmień, owies, orkisz, jaja, mleko, orzechy, sezam)
Bułka żytnia (pszenica, jęczmień, owies, orkisz, jaja, soja, mleko, orzechy, gorczyca, sezam)
Masło ekstra (z mleka)
Miks warzyw
Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor
Kiełbaski leszczyńskie (gorczyca)
Keczup
Kakao
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, miód pszczeli

Obiad

Zupa owocowa z makaronem
Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), skrobia ziemniaczana, cukier
Gulasz wieprzowy
Składniki: wieprzowina łopatka, przecier pomidorowy, marchew, cebula, olej rzepakowy
Kopytka
Składniki: ziemniaki, późne, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, skrobia ziemniaczana
Buraczki duszone
Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz
Woda z cytryną i miodem
Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Podwieczorek

Rogaliki drożdżowe z powidłami
Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (z **mleka**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier, **jaja** kurze całe, drożdże piekarskie, prasowane, powidła śliwkowe

21.10.2026 Środa

Śniadanie

Bułka wrocławska (żyto, jęczmień, owies, orkisz, jaja, mleko, orzechy, sezam)
Bułka żytnia (pszenica, jęczmień, owies, orkisz, jaja, soja, mleko, orzechy, gorczyca, sezam)
Masło ekstra (z mleka)
Szynka wiejska
Serek kanapkowy (z mleka)
Kawa zbożowa z mlekiem
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad

Zupa gołąbkowa
Składniki: woda, kapusta włoska, passata pomidorowa, mięso mielone wieprzowe z szynki, marchew, cebula, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek
Makaronowy wulkan
Składniki: makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), woda, pomidory w puszce krojone, cebula, soczewica czerwona, nasiona suche, koncentrat pomidorowy, 30%, ciecierzyca konserwowa, oliwa, natka pietruszki, sól o obn. zaw. sodu, oregano suszone, tymianek, pieprz
Owocowe miseczki
Składniki: banan, jabłko, mandarynki, pomarańcza, gruszka
Woda z cytryną i miodem
Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Podwieczorek

Koktajl bananowy na maślance
Składniki: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z **mleka**), banan
Orzechy nerkowca

22.10.2026 Czwartek

Śniadanie

Bułka wrocławska (żyto, jęczmień, owies, orkisz, jaja, mleko, orzechy, sezam)
Bułka żytnia (pszenica, jęczmień, owies, orkisz, jaja, soja, mleko, orzechy, gorczyca, sezam)
Masło ekstra (z mleka)
Miks warzyw
Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor
FILET MAŚLANY Z INDYKA (soja, mleko)
Kawa zbożowa na mleku
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, miód pszczeli, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad

Zupa paprykowa
Składniki: woda, papryka czerwona, pomidor, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **seler** korzeniowy, por, cebula, czosnek, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka
Ryż biały
Kotlety francuskie z kurczaka smażone
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, szczypiorek, musztarda (**gorczyca**), sól biała, pieprz
Surówka wielowarzywna
Składniki: kapusta włoska, marchew, jabłko, por, papryka czerwona, olej rzepakowy, koperek
Woda z cytryną i miodem
Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Podwieczorek

Owocowe talerzyki
Składniki: banan, jabłko, gruszka, śliwki, kiwi
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**)
Mleko krowie, 2% tłuszczu

23.10.2026 Piątek

Śniadanie

Bułka wrocławska (żyto, jęczmień, owies, orkisz, jaja, mleko, orzechy, sezam)
Bułka żytnia (pszenica, jęczmień, owies, orkisz, jaja, soja, mleko, orzechy, gorczyca, sezam)
Masło ekstra (z mleka)
Pasta twarogowa z makrelą wędzoną
Składniki: **makrela** wędzona (**ryba**), ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt grecki (z **mleka**), sól biała, pieprz
Miks warzyw
Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor
Rzodkiewka
Kakao
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, miód pszczeli

Obiad

Krem z gruszki i pietruszki na wywarze warzywnym
Składniki: woda, gruszka, pietruszka, korzeń, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, dynia, pestki, łuskane, cytryna, cynamon, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
Kasza jęczmienna, wiejska
Pulpety z miruny w sosie pomidorowym
Składniki: filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), bułki **pszenne** zwykłe, **jaja** kurze całe, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 12% (z **mleka**), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, szczypiorek, natka pietruszki, sól biała, pieprz
Surówka z ogórka kiszonego
Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy
Woda z cytryną i miodem
Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Podwieczorek

Chałka z serkiem homogenizowanym waniliowym z brzoskwinią
Składniki: chałki **pszenne** (**jaja**), serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (z **mleka**), brzoskwinia w syropie