Intendentpro

Jadłospis Październik IV

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

26.10.2026 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)

Owsianka na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**, miód pszczeli

Miks warzyw

Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor

Herbata owocowa

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata owocowa

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki: woda, passata pomidorowa, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kluski łyżką kładzione

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, sól o obn. zaw. sodu

Kiełbasa pieczona z cebulą

Składniki: kiełbasa śląska, cebula, olej rzepakowy

Kalarepa słupki

Składniki: kalarepa

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Podwieczorek

Jogurt naturalny z nasionami chia i musem z mango

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), mango, chia, nasiona (szałwia hiszpańska)

Orzechy włoskie

27.10.2026 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)

Szynka wykwintna (soja, seler, gorczyca, dwutlenek siarki/ siarczyny)

Miks warzyw

Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, miód pszczeli

Obiad

Zupa krem szparagowa

Składniki: woda, szparagi, ziemniaki, późne, marchew, śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, por, masło ekstra (z **mleka**), natka pietruszki, sól o obn. zaw. sodu, pieprz

Ziemniaki pieczone w piecu konwekcyjnym

Składniki: ziemniaki, olej rzepakowy, zioła prowansalskie, sól o obn. zaw. sodu

Filet z kurczaka grillowany

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, papryka słodka, sól o obn. zaw. sodu

Sałatka grecka

Składniki: ogórek, sałata lodowa, papryka czerwona, papryka żółta, papryka zielona, pomidorki koktajlowe, olej rzepakowy, cytryna, sól biała, pieprz

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko, cukier

Podwieczorek

Gofry tradycyjne

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier, proszek do pieczenia (**pszenica**)

Owocowe miseczki

Składniki: banan, jabłko, mandarynki, pomarańcza, gruszka

Orzechy nerkowca

28.10.2026 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)

PASTA Z KURCZAKA Z WARZYWAMI

Składniki: udo z kurczaka, marchew, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, sól biała, pieprz

Miks warzyw

Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**), miód pszczeli

Obiad

Krem z kalafiora z grzankami na wywarze warzywnym

Składniki: woda, kalafior, gotowany w wodzie, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, chleb pełnoziarnisty z **żyta**, marchew, **seler** korzeniowy, por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kasza bulgur (pszenica)

Wegański gulasz z soczewicą i pieczarkami

Składniki: woda, pieczarki świeże, soczewica czerwona, nasiona suche, mleczko kokosowe, cebula, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, natka pietruszki, curry, sól biała, pieprz

Owocowe talerzyki

Składniki: banan, jabłko, gruszka, śliwki, kiwi

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza, miód pszczeli

Podwieczorek

Skyrnik

Składniki: skyr naturalny (z **mleka**), **jaja** kurze całe, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, cukier z prawdziwą wanilią

Mus wiśniowy własnego wyrobu

Składniki: wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

29.10.2026 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)

Jajecznica

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Miks warzyw

Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, miód pszczeli

Obiad

Zupa grochowa z grzankami

Składniki: woda, groch, nasiona suche, bułki **pszenne** zwykłe, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, boczek wędzony bez kości, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

Makaron pełnoziarnisty (pszenica)

Sos jarzynowy po grecku

Składniki: pomidory w puszce całe, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, cukier

Kotlet wieprzowy mielony pieczony w piecu

Składniki: wieprzowina łopatka, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cebula, bułka tarta (**pszenica**), bułki **pszenne** zwykłe

Woda z miętą i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, mięta

Podwieczorek

Bułeczki cynamonowe

Składniki: mąka **pszenna**, typ 500, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), żółtko **jaja** kurzego, cukier, drożdże piekarskie, prasowane, cynamon

Jabłko

30.10.2026 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 śródziemnomorska

Składniki: serek śmietankowy (z **mleka**), pomidory suszone w oleju, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, bazylia suszona, sól o obn. zaw. sodu, pieprz, czosnek suszony, natka pietruszki, cukier

Ser gouda tłusty (z mleka)

Miks warzyw

Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor

Bawarka

Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, miód pszczeli, herbata czarna

Obiad

Krem z dyni z pestkami słonecznika na wywarze warzywnym

Składniki: dynia, ziemniaki, woda, pomidory w puszce krojone, cebula, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, kurkuma, imbir suszony mielony

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Filet z miruny panierowany pieczony w piecu

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 450

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cukier

Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Podwieczorek

Wafle ryżowe

Owocowe miseczki

Składniki: banan, jabłko, mandarynki, pomarańcza, gruszka