Intendentpro

Jadłospis LISTOPAD 2026

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

02.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto** , **jęczmień**)

Herbata z róży
Składniki: woda, cukier, herbata z róży

Kanapka z szynką z indyka
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka z indyka, masło ekstra (z **mleka**)

Kanapka z jajkiem
Składniki: chleb **orkiszowy** (**pszenica**, **jęczmień**), **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**)

Pomidorki koktajlowe

Papryka czerwona

Ogórek

Śniadanie II

Jabłko

Obiad

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym
Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, ziemniaki, marchew, śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Naleśniki z twarogiem i sosem jogurtowo- truskawkowym
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, truskawki, mrożone, **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy, miód pszczeli

Kompot owocowy
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

TOSTY Z SEREM I SZYNKĄ
Składniki: pieczywo tostowe **pszenne** (**soja**), ser gouda tłusty (z **mleka**), szynka delikatesowa z kurczaka, masło ekstra (z **mleka**)

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Ogórek

Pomidorki koktajlowe

03.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Kanapka z dżemem morelowym
Składniki: chleb **żytni** jasny, dżem morelowy, niskosłodzony, masło ekstra (z **mleka**)

Herbata owocowa
Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Ogórek

Papryka żółta

Pomidorki koktajlowe

Śniadanie II

Melon

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami
Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, wieprzowina boczek bez kości, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kurczak, tuszka, cebula, koperek, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pulpety gotowane z piersi kurczaka w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, surówka, marchewki i jabłka
Składniki: marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, kasza **jęczmienna**, perłowa, koperek, olej rzepakowy, śmietana 12% (z **mleka**), **jaja** kurze całe, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, bułki **pszenne** zwykłe, jabłko

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Koktajl wiśniowo- bananowy na jogurcie naturalnym
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), banan, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Chrupki kukurydziane

04.11.2026 Środa

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Herbata z melisy
Składniki: woda, cukier, herbata z melisy

Kanapka z pieczywa graham z serem
Składniki: chleb **pszenny** graham, ser gouda tłusty (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**)

Kanapka z szynką wieprzową i papryką
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka wieprzowa, gotowana, papryka czerwona, masło ekstra (z **mleka**)

Ogórek

Pomidorki koktajlowe

Śniadanie II

Gruszka

Obiad

Zupa gulaszowa
Składniki: woda, ziemniaki, wieprzowina łopatka, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, papryka czerwona, przecier pomidorowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka

Curry z pieczoną dynią i ciecierzycą, ryż basmati
Składniki: dynia mrożona, ryż basmati, mleczko kokosowe, pomidory w puszce krojone, soczewica czerwona, nasiona suche, ciecierzyca konserwowa, cebula, olej rzepakowy, imbir świeży, sól biała, curry, pieprz, kmin rzymski, kolendra mielona, kurkuma

Kompot śliwkowy
Składniki: woda, śliwki, cukier

Podwieczorek

Bułeczki drożdżowe z jabłkami (pszenica, mleko)

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Morele

05.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Kakao z mlekiem
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, cukier, kakao 16%, proszek

Herbata z cytryną
Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem
Składniki: **jaja** kurze całe, chleb **pszenno-żytni**, majonez (**jaja**, **gorczyca**), masło ekstra (z **mleka**), szczypiorek

Kanapka z szynką z kurczaka i papryką
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, papryka czerwona, szynka z piersi kurczaka, masło ekstra (z **mleka**)

Sałata lodowa

Ogórek

Śniadanie II

Mandarynki

Obiad

Zupa solferino
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pomidory w puszce całe, papryka czerwona, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, kapusta biała, por, masło ekstra (z **mleka**), natka pietruszki, sól biała, pieprz, zioła prowansalskie

Ziemniaki z koperkiem
Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Filet z miruny smażony
Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy

Surówka z kapusty kiszonej
Składniki: kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz

Sok jabłkowo- wiśniowy 100%

Podwieczorek

Kasza manna na mleku z polewą malinową
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, maliny, mrożone, kasza manna (**pszenica**), cukier

06.11.2026 Piątek

Śniadanie

Kakao z mlekiem
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, cukier, kakao 16%, proszek

Herbata owoce lasu

Kanapka z masłem
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**)

Kiełbaska cienka śląska z wody
Składniki: woda, kiełbasa śląska

Keczup

Pomidorki koktajlowe

Ogórek

Papryka czerwona

Śniadanie II

Mango

Obiad

Zupa kalafiorowa
Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), mięso z ud kurczaka, bez skóry, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierogi z mięsem (pszenica, jaja)

Surówka z białej kapusty Colesław
Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (**jaja**, **gorczyca**), koperek

Woda z miętą
Składniki: woda, mięta

Podwieczorek

Jogurt naturalny z truskawkami
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), truskawki, mrożone, cukier