

Intendentpro Jadłospis Jesień- zima 2

📅 **05.10.2026** **Poniedziałek**

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki ryżowe

Kanapka z kielbasą krakowską, pomidorem i sałatą

Składniki: pomidor, chleb **pszenno-żytni**, kielbasa krakowska, sucha (**soja**, **mleko**, **seler**, **gorczyca**), masło ekstra (z **mleka**), sałata

Rzodkiewka

Obiad

Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, szczaw konserwowy, śmietana 18% (z **mleka**), **jaja** kurze całe, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, masło ekstra (z **mleka**), pieprz, liść laurowy, sól biała

Spaghetti w sosie pomidorowym z czerwoną soczewicą

Składniki: pomidory w puszcze całe, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), papryka czerwona, soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), passata pomidorowa, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy

Ogórek słupki

Składniki: ogórek

Woda

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, miód pszczeli

Podwieczorek

Gofry tradycyjne

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

Mix owoców

Składniki: maliny, śliwki, jabłko

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Energia: 1029 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
40,6 g	32,3 g	138,4 g

📅 **06.10.2026** **Wtorek**

Śniadanie

Budyń jaglany z bananem i borówkami

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, banan, borówki, kasza jaglana, kakao 10-12% (z **mleka**)

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Obiad

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet schabowy

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe

Buraczki duszone

Składniki: burak, olej rzepakowy, cebula, cytryna, pieprz

Kasza jęczmienna, pęczak

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Pasta z kurczaka

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, majonez (**jaja**, **gorczyca**), sól biała

Chleb pszenno-żytni z masłem

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

Ogórek kiszony

Kiełki słonecznika

Kawa zbożowa na mleku

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

Energia: 1000 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
45,9 g	32,9 g	122,5 g

📅 **07.10.2026** **Środa**

Śniadanie

Połędwica sopocka

Jajko gotowane

Składniki: **jaja** kurze całe

Chleb pszenno-żytni z masłem

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

Papryka słupki

Składniki: papryka czerwona

Salata lodowa

Awokado

Bawarka

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

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: woda, marchew, porcja rosółowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz

Nuggetsy z kurczaka w panierce

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, panierka panko (**pszenica**), majonez kielecki (**jaja**, **gorczyca**), **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, pieprz

Mizeria ze śmietaną

Składniki: ogórek, śmietana 18% (z **mleka**), sól biała

Ryż brązowy

Ryż biały

Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

Podwieczorek

Salatka owocowa z jogurtem naturalnym

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), jabłko, banan, gruszka, kiwi, słonecznik, nasiona

Wafelek kukurydziany

Energia: 953 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
46,1 g	32,3 g	114,1 g

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

📅 **08.10.2026** **Czwartek**

Śniadanie

Buleczka wrocławska z pastą z makreli i warzywami

Składniki: bułka wrocławska (**pszenica**, **mleko**), **makrela** wędzona (**ryba**), papryka żółta, awokado, masło ekstra (z **mleka**), keczup, koncentrat pomidorowy, 30%, kiełki brokołu

Biała rzodkiew

Herbata z róży

Składniki: woda, cukier, herbata z róży

Obiad

Zupa ryżanka na wywarze warzywnym

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

Kluski leniwe z jogurtem naturalnym i cynamonem

Składniki: ziemniaki, późne, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, skrobia ziemniaczana, cukier, cynamon

Borówki

Woda

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, miód pszczeli

Podwieczorek

Kanapka z pieczywa żytniego z sałatą, ogórkiem i schabem własnego wypieku

Składniki: chleb **żytni**, wieprzowina schab surowy bez kości, ogórek, masło ekstra (z **mleka**), sałata

Jabłko

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier, kakao 10-12% (z **mleka**)

Energia: 1017 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
45,3 g	33,3 g	128,6 g

📅 **09.10.2026** **Piątek**

Śniadanie

Jajecznica ze szczypiorkiem

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, szczypiorek

Chleb pszenno-żytni z masłem

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

Pomidorki koktajlowe

Seler naciowy

Kawa zbożowa na mleku

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

Obiad

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, masło ekstra (z **mleka**), koperek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Filet z miruny pieczony

Składniki: filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, pieprz, pieprz cytrynowy

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Surówka z pora

Składniki: marchew, jabłko, por, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), majonez kielecki (**jaja**, **gorczyca**), pieprz, sól biała

Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata miętowa

Podwieczorek

Ciasto marchewkowe

Składniki: marchew, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier, cukier puder, soda oczyszczona, proszek do pieczenia (**pszenica**)

Arbuz

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Energia: 1005 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
44,4 g	40,3 g	110,9 g