Intendentpro

Jadłospis 26.10-6.11 PM 3 "Zaczarowany Ogród"

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

26.10.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku
Składniki: 120 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 2 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Kanapka z pastą z makreli i cebulki
Składniki: 30 g **makrela** wędzona (**ryba**), 25 g chleb **pszenno-żytni**, 8 g majonez (**jaja**, **gorczyca**), 4 g masło ekstra (z **mleka**), 4 g cebula

Ogórek kiszony

Śniadanie II

Jabłko

Obiad

Zupa kalafiorowa
Składniki: 180 ml woda, 60 g kalafior, 20 g marchew, 20 g ziemniaki, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Chleb pszenno-żytni

Chleb pszenny graham

Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym
Składniki: 70 g wieprzowina łopatka, 20 ml woda, 8 g koperek, 7 g mąka **pszenna**, typ 450, 5 g śmietana 18% (z **mleka**), 3 g cebula, 3 g **jaja** kurze całe, 3 g bułki **pszenne** zwykłe, 1 g czosnek, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kasza bulgur (pszenica)

Surówka z białej rzodkwi, rzodkiewki i szczypiorku ze śmietaną
Składniki: 53 g biała rzodkiew, 20 g rzodkiewka, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g szczypiorek

Kompot z czarnej porzeczki
Składniki: 150 ml woda, 45 g porzeczki czarne, mrożone, 5 g cukier

27.10.2026 Wtorek

Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki **jęczmienne**

Bułka pszenna z serkiem śmietankowym, papryką czerwoną i rzodkiewką
Składniki: 30 g bułki kajzerki (**pszenica**), 20 g serek śmietankowy (z **mleka**), 10 g papryka czerwona, 10 g rzodkiewka, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Szczypiorek

Śniadanie II

Banan

Kalarepa słupki
Składniki: 50 g kalarepa

Obiad

Żurek z jajkiem na białej kiełbasie
Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 30 g **jaja** kurze całe, 25 g kiełbasa biała parzona, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 5 g natka pietruszki, 5 g czosnek, 5 g zakwas na żurek (**żyto**), 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Chleb pszenno-żytni

Chleb pszenny graham

Zapiekanka makaronowa z serem żółtym i brokułami
Składniki: 50 g brokuły, 35 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 25 g ser edamski tłusty (z **mleka**), 11 g cebula, 10 g **jaja** kurze całe, 9 g śmietana 18% (z **mleka**), 4 g natka pietruszki, 3 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g gałka muszkatołowa

Kompot rabarbarowo malinowy
Składniki: 150 ml woda, 20 g rabarbar, 20 g maliny, 2 g cukier

28.10.2026 Środa

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki ryżowe

Kanapka z serem żółtym i warzywami
Składniki: 35 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g ser gouda tłusty (z **mleka**), 10 g papryka czerwona, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g szczypiorek, 2 g ogórek

Herbata z cytryną
Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna

Śniadanie II

Jogurt naturalny z pestkami dyni, gruszka
Składniki: 65 g gruszka, 50 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 10 g dynia, pestki, łuskane, 5 g miód pszczeli

Obiad

Rosół Królewski
Składniki: 200 ml woda, 25 g marchew, 25 g kurczak, tuszka, 25 g kalafior, mrożony, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 8 g pietruszka, korzeń, 8 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 1 g papryka czerwona

Udko z kurczaka pieczone
Składniki: 150 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem
Składniki: 150 g ziemniaki, 3 g koperek, 0 g sól biała

Buraczki w słupku z rukolą.
Składniki: 60 g burak, 5 g rukola, 3 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 1 g cytryna, 0 g sól biała

Kompot z czerwonej porzeczki
Składniki: 150 ml woda, 45 ml porzeczka czerwona, 5 g cukier

29.10.2026 Czwartek

Śniadanie

Kakao z mlekiem
Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 50 ml woda, 3 g kakao 16%, proszek

Kanapka z pastą z boczku i jajek z ogórkiem
Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g boczek wędzony bez kości, 15 g ogórek, 10 g **jaja** kurze całe, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Śniadanie II

Serek śmietankowy z sosem z mango
Składniki: 85 g serek śmietankowy (z **mleka**), 20 g mango, 5 g cukier

Obiad

Zupa pieczarkowa z lanymi kluskami
Składniki: 180 ml woda, 20 g pieczarki świeże, 20 g marchew, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g **jaja** kurze całe, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g udo z kurczaka, 5 g mąka **pszenna**, typ 450, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Chleb pszenno-żytni

Chleb pszenny graham

Wegańska fasolka po bretońsku
Składniki: 160 ml woda, 35 g fasola biała, nasiona suche, 25 g przecier pomidorowy, 20 g ziemniaki, 8 g cebula, 4 g koncentrat pomidorowy, 30%, 3 g olej rzepakowy, 1 g sos **sojowy**, 0 g sól biała, 0 g kmin rzymski, 0 g papryka wędzona, 0 g majeranek, 0 g lubczyk suszony, 0 g papryka słodka, 0 g cząber suszony, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki z koperkiem
Składniki: 150 g ziemniaki, 3 g koperek, 0 g sól biała

Kompot agrestowy
Składniki: 150 ml woda, 45 g agrest, 5 g cukier

30.10.2026 Piątek

Śniadanie

Kasza manna na mleku
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g kasza manna (**pszenica**)

Kanapka z szynką z indyka i pomidorem
Składniki: 35 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g pomidor, 10 g szynka z indyka, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata z cytryną
Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna

Śniadanie II

Rogal z masłem i dżemem
Składniki: 40 g bułki i rogale **pszenne** maślane (**jaja**), 4 g masło ekstra (z **mleka**), 4 g dżem wiśniowy, niskosłodzony

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem
Składniki: 180 ml woda, 50 g passata pomidorowa, 20 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 15 g śmietana 12% (z **mleka**), 12 g skrzydło indyka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g śmietana 18% (z **mleka**)

Placki rybne z kukurydzą
Składniki: 50 g mąka **pszenna**, typ 450, 50 g **sola** świeża (**ryba**), 20 g **jaja** kurze całe, 10 g olej rzepakowy, 10 g kukurydza, konserwowa, 5 g szczypiorek

Ryż na sypko z zielonym groszkiem
Składniki: 24 ml woda, 12 g ryż biały, 5 g groszek zielony, mrożony, 0.4 g sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z papryką
Składniki: 110 g kapusta kiszona, 11 g cebula, 10 g papryka czerwona, 3 g olej rzepakowy, 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kompot truskawkowy
Składniki: 150 ml woda, 40 g truskawki, mrożone, 3 g cukier

Intendentpro

Jadłospis 26.10-6.11 PM 3 "Zaczarowany Ogród"

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

02.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki **owsiane**

Kanapka z twarogiem i rzodkiewką
Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 25 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 10 g rzodkiewka, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata z cytryną
Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna

Śniadanie II

Koktajl z malin na maślance
Składniki: 110 g maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z **mleka**), 40 g maliny, mrożone

Obiad

Zupa koperkowa z lanymi kluskami
Składniki: 180 ml woda, 25 g marchew, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 9 g **jaja** kurze całe, 7 g koperek, 7 g mąka **pszenna**, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Chleb pszenno-żytni

Chleb pszenny graham

Indyk w sosie słodko- kwaśnym z ryżem
Składniki: 65 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 34 g ananas, plastry w syropie, 30 g ryż biały, 10 g papryka czerwona, 6 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 5 g koncentrat pomidorowy, 30%, 3 g mąka **pszenna**, typ 450

Sałata lodowa z pomidorem i sosem vinegret
Składniki: 65 g sałata, 10 g pomidorki koktajlowe, 5 g olej rzepakowy

Kompot jabłkowy
Składniki: 150 ml woda, 40 g jabłko

03.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Kakao
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

Jajecznica
Składniki: 70 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kanapka z masłem papryką i ogórkiem
Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g papryka czerwona, 20 g ogórek, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Śniadanie II

Jeż z gruszki i winogrona
Składniki: 124 g gruszka, 31 g winogrona

Obiad

Zupa gołąbkowa
Składniki: 180 ml woda, 80 g kapusta włoska, 50 g passata pomidorowa, 45 g mięso mielone wieprzowo- wołowe, 20 g marchew, 16 g cebula, 12 g ryż biały, 6 g koncentrat pomidorowy, 30%, 3 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 1 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek

Chleb pszenny graham

Chleb pszenno-żytni

Makaron z twarogiem i masłem
Składniki: 70 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 50 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 12 g cukier, 3 g masło ekstra (z **mleka**)

Surówka z marchewki i jabłka
Składniki: 80 g marchew, 60 g jabłko, 2 g olej rzepakowy

Woda z cytryną
Składniki: 180 ml woda, 5 g cytryna

04.11.2026 Środa

Śniadanie

Bawarka
Składniki: 100 ml woda, 50 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 1 ml herbata czarna

Kanapka z szynką z kurczaka i pomidorem
Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g pomidor, 15 g szynka z piersi kurczaka, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Śniadanie II

Ananas, plastry w syropie

Awokado

Melon

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami
Składniki: 200 ml woda, 84 g ziemniaki, 20 g fasola biała, nasiona suche, 15 g marchew, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Chleb pszenno-żytni

Chleb pszenny graham

Kotlet schabowy
Składniki: 70 g wieprzowina schab surowy bez kości, 8 g bułka tarta (**pszenica**), 8 g olej rzepakowy, 6 g **jaja** kurze całe

Ziemniaki z koperkiem
Składniki: 150 g ziemniaki, 3 g koperek, 0 g sól biała

Mizeria ze śmietaną
Składniki: 100 g ogórek, 17 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g koperek, 0 g cytryna

Kompot z czarnej porzeczki
Składniki: 150 ml woda, 45 g porzeczki czarne, mrożone, 5 g cukier

05.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

Kanapka z szynką wieprzową i rzodkiewką
Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 15 g rzodkiewka, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata z cytryną
Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna

Śniadanie II

Sałatka owocowa
Składniki: 30 g jabłko, 30 g banan, 30 g winogrona, 20 g pomarańcza, 20 g kiwi, 20 g melon

Sos waniliowy
Składniki: 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 2 g cukier

Obiad

Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami
Składniki: 84 g ziemniaki, późne, 42 g burak, 20 g marchew, 16 g śmietana 18% (z **mleka**), 15 g kurczak, tuszka, 8 g pietruszka, korzeń, 8 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki

Chleb pszenno-żytni

Chleb pszenny graham

Kopytka
Składniki: 100 g ziemniaki, późne, 18 g mąka **pszenna**, typ 450, 7 g **jaja** kurze całe, 6 g skrobia ziemniaczana

Kapusta czerwona zasmażana z cebulką
Składniki: 65 g kapusta czerwona, 8 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Kompot agrestowy
Składniki: 150 ml woda, 45 g agrest, 5 g cukier

06.11.2026 Piątek

Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny

Kanapka z powidłami śliwkowymi
Składniki: 15 g chleb **pszenny**, 10 g powidła śliwkowe

Śniadanie II

Galaretka owocowa z bananem
Składniki: 120 ml woda, 30 g banan, 19 g galaretka owocowa, w proszku

Sos waniliowy
Składniki: 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 2 g cukier

Oliwa

Obiad

Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem
Składniki: 180 ml woda, 75 g ziemniaki, 50 g szczaw konserwowy, 30 g **jaja** kurze całe, 20 g marchew, 15 g śmietana 12% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Chleb pszenno-żytni

Chleb pszenny graham

Nuggetsy z miruny
Składniki: 90 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 5 g **jaja** kurze całe, 3 g bułka tarta (**pszenica**), 3 g olej rzepakowy, 3 g mąka **pszenna**, typ 550, 1 g sól biała, 1 g pieprz

Ziemniaki z koperkiem
Składniki: 150 g ziemniaki, 3 g koperek, 0 g sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z burakami i natką pietruszki
Składniki: 40 g kapusta kiszona, 30 g burak, 3 g olej rzepakowy, 1 g natka pietruszki

Woda z pomarańczą
Składniki: 180 ml woda, 5 g pomarańcza