Intendentpro

Jadłospis Jadłospis

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

02.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

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

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

Obiad

Krem z dyni
Składniki: dynia, ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, pomidory w puszce krojone, cebula, masło ekstra (z **mleka**), olej rzepakowy, czosnek, sól biała, kurkuma, imbir suszony mielony

Placki z jabłkiem i polewą jogurtowo- cynamonową
Składniki: jabłko, mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier, proszek do pieczenia (**pszenica**), cukier z prawdziwą wanilią, cynamon

Woda

Podwieczorek

Kanapka z dżemem truskawkowym
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, dżem truskawkowy, niskosłodzony, masło ekstra (z **mleka**)

Mleko krowie UHT, 2 % tłuszczu

Pomarańcza

03.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Granola z żurawiną na mleku
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki **owsiane**, jabłko, miód pszczeli, **orzechy włoskie**, **sezam**, nasiona, rodzynki, suszone, żurawina suszona, olej rzepakowy, **migdały**, słonecznik, nasiona, cynamon, sól biała

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

Mus owocowy

Obiad

Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, koperek, mąka **pszenna**, typ 450, śmietana 18% (z **mleka**), cebula, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, czosnek, pieprz, ziele angielskie, sól biała, masło ekstra (z **mleka**), liść laurowy

Kasza bulgur (pszenica)

Mini marchewki

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

Podwieczorek

Galaretka owocowa z brzoskwinią i jogurtem greckim
Składniki: woda, brzoskwinia, jogurt grecki (z **mleka**), galaretka owocowa, w proszku

04.11.2026 Środa

Śniadanie

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

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

Kawa zbożowa z mlekiem
Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Pomidorki koktajlowe

Obiad

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

Makaron pszenny bezjajeczny

Ogórek słupki
Składniki: ogórek

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Pieczywo chrupkie kukurydziano-ryżowe (p. bezglutenowy)

Masło orzechowe 100%

Kaki

05.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Kanapka z pastą paprykową
Składniki: papryka czerwona, chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**), cebula, marchew, pietruszka, korzeń

Herbata rooibos
Składniki: woda, herbata rooibos

Kalarepa słupki
Składniki: kalarepa

Obiad

Indyk w sosie słodko- kwaśnym
Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, ananas, plastry w syropie, papryka czerwona, olej rzepakowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, mąka **pszenna**, typ 450

Ryż basmati

Brokuł na parze
Składniki: brokuły, mrożone

Woda z pomarańczą
Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Budyń jaglany z bananem i malinami
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, maliny, mrożone, banan, kasza jaglana

Biszkopty lady fingers (pszenica, jaja)

06.11.2026 Piątek

Śniadanie

Bułka pszenna z serem i sałatą
Składniki: bułki **pszenne** zwykłe, ser gouda tłusty (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**), sałata

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

Obiad

Paluszki rybne pieczone
Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**)

Puree ziemniaczane
Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, sól biała

Surówka wielowarzywna
Składniki: kapusta włoska, marchew, jabłko, por, papryka czerwona, olej rzepakowy, koperek

Kompot jabłkowy
Składniki: woda, jabłko

Podwieczorek

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

Ciasteczka owsiane z bananem
Składniki: płatki **owsiane**, banan, masło ekstra (z **mleka**), cukier, soda oczyszczona