Intendentpro

Jadłospis 16-20.11

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

16.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

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

Kanapka ze smalcem z fasoli
Składniki: fasola biała, nasiona suche, chleb **pszenny**, cebula, jabłko, ogórek kiszony, olej rzepakowy

Kalarepa

Pomarańcza

Jabłka suszone

Obiad

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami
Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Pierogi z serem (pszenica, jaja, mleko)

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

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

Podwieczorek

Chleb pszenno-żytni

Masło ekstra (z mleka)

Parówka z kurczaka 100%

Ogórek

Mieszanka studencka (orzechy)

17.11.2026 Wtorek

Śniadanie

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

Bułka paryska (angielka) (pszenica)

Masło ekstra (z mleka)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

Melon

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem
Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, śmietana 12% (z **mleka**), skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki, młode

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

Surówka z kapusty pekińskiej z porem
Składniki: kapusta pekińska, por, śmietana 18% (z **mleka**), cytryna, majonez (**jaja**, **gorczyca**), cukier, sól biała, pieprz

Kompot śliwkowo- jabłkowy
Składniki: woda, śliwki, cukier

Podwieczorek

Jogurt truskawkowy własnego wyrobu
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), truskawki, mrożone

Bułka maślana (pszenica, jaja)

Orzechy włoskie

18.11.2026 Środa

Śniadanie

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

Bułka pszenna z masłem
Składniki: bułki **pszenne** zwykłe, masło ekstra (z **mleka**)

Serek śmietankowy (z mleka)

Kiełki buraka

Papryka słupki
Składniki: papryka czerwona

Obiad

Zupa grochowa z grzankami
Składniki: woda, groch, nasiona suche, bułki **pszenne** zwykłe, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, cukier

Ryż brązowy, gotowany

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

Mus owocowy

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Kanapka z pastą z szynki wieprzowej z pomidorem
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, pomidor, szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (z **mleka**), majonez (**jaja**, **gorczyca**)

Herbata z cytryną
Składniki: woda, cytryna, herbata czarna

Jabłko

Awokado

19.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Bułka grahamka z masłem
Składniki: bułki **pszenne** grahamki, masło ekstra (z **mleka**)

Twarożek na słodko
Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), śmietana 18% (z **mleka**), cukier

Banan

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

Kasza bulgur (pszenica)

Polędwiczki wieprzowe pieczone w sosie własnym
Składniki: wieprzowina polędwica, cebula, olej rzepakowy

Buraczki zasmażane
Składniki: burak, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz

Sok jabłkowo- owocowy 100%

Podwieczorek

Lemoniada

Żurawina suszona

Ciasto drożdżowe
Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, cukier, cukier z prawdziwą wanilią, drożdże piekarskie, prasowane

20.11.2026 Piątek

Śniadanie

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

Bułka grahamka z masłem
Składniki: bułki **pszenne** grahamki, masło ekstra (z **mleka**)

Schab pieczony z czosnkiem i majerankiem- wędlina własnego wyrobu
Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, majeranek, czosnek, sól biała, pieprz, olej rzepakowy

Migdały

Rukola

Ogórek kiszony

Obiad

Zupa owocowa z makaronem
Składniki: truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, makaron **pszenny** bezjajeczny, jagody mrożone, cukier

Ziemniaki z koperkiem
Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

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

Surówka z kapusty włoskiej z koperkiem i jogurtem
Składniki: kapusta włoska, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), koperek

Kompot śliwkowo- jabłkowy
Składniki: woda, śliwki, cukier

Podwieczorek

Baton amarantusowy (p. bezglutenowy)

Mandarynki

Mus owocowy