Intendentpro **Jadłospis 23-27.11**

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

23.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

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

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

Szynka konserwowa

Papryka czerwona

Roszponka

Orzechy włoskie

Obiad

Zalewajka z ziemniakami
Składniki: woda, ziemniaki, zakwas na żurek (**żyto**), cebula, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron z serem i jogurtem naturalnym
Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), cukier

Marchewka słupki
Składniki: marchew

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

Podwieczorek

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

Pasta z tuńczyka
Składniki: **tuńczyk** w oleju (**ryba**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), sól biała, pieprz

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

Ogórek

Mandarynki

24.11.2026 Wtorek

Śniadanie

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

Bułka paryska z masłem
Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), masło ekstra (z **mleka**)

Miód pszczeli

Masło orzechowe 100%

Gruszka

Obiad

Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z makaronem
Składniki: woda, pomidory w puszce krojone, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, makaron **pszenny** bezjajeczny, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, tymianek, oregano suszone

Ziemniaki z koperkiem
Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Gulasz wieprzowy
Składniki: wieprzowina łopatka, przecier pomidorowy, marchew, cebula, olej rzepakowy

Sałata masłowa z jogurtem greckim
Składniki: sałata, jogurt grecki (z **mleka**)

Woda z miętą
Składniki: woda, mięta

Podwieczorek

Koktajl bananowy na kefirze
Składniki: kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), banan

Chrupki kukurydziane

25.11.2026 Środa

Śniadanie

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Chleb pszenny graham

Masło ekstra (z mleka)

Szynka z indyka

Pomidor

Gruszka

Obiad

Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym
Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, kapusta biała, śmietana 18% (z **mleka**), fasola biała, nasiona suche, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Kopytka
Składniki: ziemniaki, późne, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, skrobia ziemniaczana

Sos pieczarkowy
Składniki: pieczarki świeże, woda, śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, cebula, masło ekstra (z **mleka**) , sól biała, pieprz

Surówka meksykańska
Składniki: kapusta pekińska, marchew, papryka czerwona, cebula czerwona, kukurydza, konserwowa, fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy, olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz

Mus owocowy

Podwieczorek

Mini pizza z serem, i czerwoną papryką
Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, papryka czerwona, ser gouda tłusty (z **mleka**), przecier pomidorowy, woda, drożdże piekarskie, prasowane, olej rzepakowy, cukier, przyprawa ziołowa, czosnek, sól biała

Herbata z melisy
Składniki: woda, herbata z melisy

Jabłka suszone

26.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Płatki miodowe

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Bułka paryska z masłem
Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), masło ekstra (z **mleka**)

Twarożek ze szczypiorkiem
Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, szczypiorek

Orzechy nerkowca

Rzodkiewka

Obiad

Zupa ogórkowa
Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Risotto z warzywami i indykiem
Składniki: ryż biały, mięso z udźca indyka, bez skóry, cebula, marchew, papryka czerwona, papryka zielona, olej rzepakowy, czosnek

Papryka słupki
Składniki: papryka czerwona

Sok wieloowocowy 100%
Składniki: sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

Podwieczorek

Chleb pszenno-żytni

Masło ekstra (z mleka)

Kabanosy

Ogórek

Winogrona

Herbata miętowa

27.11.2026 Piątek

Śniadanie

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

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

Ser gouda tłusty (z mleka)

Kiełbasa myśliwska, sucha

Ogórek

Kalarepa

Roszponka

Pomidorki koktajlowe

Obiad

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

Ziemniaki z koperkiem
Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

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

Mizeria z jogurtem naturalnym
Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**)

Kompot truskawkowy
Składniki: woda, truskawki, mrożone

Podwieczorek

Wafle ryżowe oblane polewą jogurtową (p. bezglutenowy) (z mleka)

Sok wieloowocowy 100%
Składniki: sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

Kaki

Migdały