Intendentpro Jadłospis 02.11-13.11

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

Poniedziałek 02.11.2026

Obiad

300 ml Zupa ogórkowa z ziemniakami
Składniki: 200g ziemniaki, 25g ogórek kiszony, 15g marchew, 12 śmietana 18% (z **mleka**), 7g kurczak, tuszka, 5g pietruszka, korzeń, 5g **seler** korzeniowy, 4g por, 4g natka pietruszki, 3g wieprzowina żeberka, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

250 g Makaron z twarogiem i śmietaną
Składniki: 75g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 70g makaron **pszenny** bezjajeczny, 42g śmietana 18% (z **mleka**), 12g cukier

200 ml Woda z cytryną
Składniki: 200ml woda, 5g cytryna

70 g Jabłko

Wtorek 03.11.2026

Obiad

300 ml Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym
Składniki: 200ml woda, 75g kalafior, 50g ziemniaki, 15g marchew 12g śmietana 18% (z **mleka**), 5g pietruszka, korzeń, 5g **seler** korzeniowy, 4g por, 1g natka pietruszki, 0g sól biała, 0g pieprz, 0 liść laurowy, 0g ziele angielskie

250 g Fasolka po bretońsku z kiełbasą i boczkiem
Składniki: 200ml woda, 80g fasola biała, nasiona suche, 75g kiełbasa śląska, 25g boczek wędzony bez kości, 11g cebula, 11 koncentrat pomidorowy, 30%, 7g mąka **pszenna**, typ 450, 5g ole rzepakowy, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g majeranek

200 ml Woda z cytryną
Składniki: 200ml woda, 5g cytryna

70 g Gruszka

Środa 04.11.2026

Obiad

300 ml Barszcz ukraiński z ziemniakami
Składniki: 200ml woda, 50g burak, 45g ziemniaki, późne, 17g fasola biała, nasiona suche, 15g kurczak, tuszka, 15g marchew, 15g kapusta biała, 15g śmietana 18% (z **mleka**), 10g pietruszka korzeń, 10g **seler** korzeniowy, 10g por, 2g natka pietruszki, 0g s biała, 0g pieprz, 0g ziele angielskie, 0g liść laurowy

220 g Leniwe ze śmietaną
Składniki: 75g ziemniaki, późne, 70g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 31g śmietana 18% (z **mleka**), 25g mąka **pszenna**, typ 450, 12g **jaja** kurze całe, 10g cukier, 3g skrobia ziemniaczana, 2 olej rzepakowy

200 ml Woda z cytryną
Składniki: 200ml woda, 5g cytryna

50 g Banan

Czwartek 05.11.2026

Obiad

300 ml Zupa pomidorowa z ryżem
Składniki: 200ml woda, 20g ryż biały, 17g koncentrat pomidorow 30%, 15g marchew, 12g śmietana 18% (z **mleka**), 8g kurczak, tuszka, 5g pietruszka, korzeń, 5g **seler** korzeniowy, 4g por, 0g s biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

200 g Ziemniaki gotowane
Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

100 g Udko z kurczaka pieczone
Składniki: 100g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5g olej rzepakowy

100 g Marchewka gotowana z masłem
Składniki: 100g marchew, mrożona, 2g masło ekstra (z **mleka**)

200 ml Woda z cytryną
Składniki: 200ml woda, 5g cytryna

150 g Jogurt jagodowy, 1,5% tłuszczu (z mleka)

Intendentpro Jadłospis 02.11-13.11

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

Piątek 06.11.2026

Obiad

300 ml **Zupa neapolitańska z makaronem**
Składniki: 200ml woda, 20g makaron **pszenny** bezjajeczny, 17g ser gouda tłusty (z **mleka**), 15g marchew, 12g śmietana 18% (z **mleka**), 6g kurczak, tuszka, 5g pietruszka, korzeń, 5g **seler** korzeniowy, 4g por, 4g natka pietruszki, 0g sól biała, 0g pieprz, 0 liść laurowy, 0g ziele angielskie

100 g **Filet z miruny w cieście**
Składniki: 100g filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), 15g mąka **pszenna**, typ 450, 9g **jaja** kurze całe, 9g olej rzepakowy, 0g sól biała, 0g pieprz

100 g **Surówka z białej kapusty, marchewki i pora**
Składniki: 92g kapusta biała, 17g marchew, 8g por, 4g olej rzepakowy

200 ml **Woda z cytryną**
Składniki: 200ml woda, 5g cytryna

150 g **Serek wiejski bez laktozy (z mleka)**

Intendentpro Jadłospis 02.11-13.11

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

Poniedziałek 09.11.2026

Obiad

300 ml Żurek z ziemniakami
Składniki: 200ml woda, 100g ziemniaki, 15g marchew, 12g śmietana 18% (z **mleka**), 10g zakwas na żurek (**żyto**), 8g boczek wędzony bez kości, 5g pietruszka, korzeń, 5g **seler** korzeniowy, 5g kurczak, tuszka, 4g por, 4g kiełbasa śląska, 4g natka pietruszki, 3g żeberka wieprzowe wędzone, 0g sól biała, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie, 0g pieprz

250 g Spaghetti bolognese
Składniki: 95g wieprzowina łopatka, 65g makaron **pszenny** bezjajeczny, 20g koncentrat pomidorowy, 30%, 10g olej rzepakowy, 6g cebula

200 ml Woda z cytryną
Składniki: 200ml woda, 5g cytryna

50 g Banan

Wtorek 10.11.2026

Obiad

300 ml Zupa koperkowa na wywarze warzywnym
Składniki: 200ml woda, 40g ziemniaki, 30g marchew, 15g śmietana 18% (z **mleka**), 10g pietruszka, korzeń, 5g **seler** korzeniowy, 5g koperek, 4g por, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

200 g Ziemniaki gotowane
Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

300 g Bigos z kapusty kiszonej i białej
Składniki: 100g kapusta kiszona, 81g kapusta biała, 27g kiełbasa podwawelska, 26g szynka wiejska, 25g boczek wędzony bez kości, 25g marchew, 14g **seler** korzeniowy, 13g pietruszka, korzeń, 11g cebula, 7g por, 5g olej rzepakowy, 0g sól biała, 0g pieprz

200 ml Woda z cytryną
Składniki: 200ml woda, 5g cytryna

50 g Jabłko

Czwartek 12.11.2026

Obiad

300 ml Zupa porowa z mięsem mielonym z indyka
Składniki: 65g ziemniaki, 53g mięso z udźca indyka, bez skóry, 45g por, 15g marchew, 7g serek śmietankowy (z **mleka**), 6g śmietana 18% (z **mleka**), 5g pietruszka, korzeń, 5g **seler** korzeniowy, 1g olej rzepakowy

100 g Kotlet pożarski
Składniki: 103g kurczak, tuszka, 18g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 8g **jaja** kurze całe, 8g olej rzepakowy, 5g bułka tarta (**pszenica**), 3g bułki **pszenne** zwykłe

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

200 ml Woda z cytryną
Składniki: 200ml woda, 5g cytryna

150 g Mus owocowy

Piątek 13.11.2026

Obiad

300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami
Składniki: 200ml woda, 84g ziemniaki, 20g fasola biała, nasiona suche, 15g marchew, 8g boczek wędzony bez kości, 6g kurczak tuszka, 5g pietruszka, korzeń, 5g **seler** korzeniowy, 5g por, 4g natka pietruszki, 4g żeberka wieprzowe wędzone, 0g sól biała, 0 pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

200 g Ziemniaki gotowane
Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

100 g Paluszki rybne pieczone
Składniki: 120g paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**)

100 g Surówka z białej kapusty, marchewki i pora
Składniki: 92g kapusta biała, 17g marchew, 8g por, 4g olej rzepakowy

200 ml Woda z cytryną
Składniki: 200ml woda, 5g cytryna

150 g Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (z mleka)