Intendentpro

# Jadłospis JADŁOSPIS 09-13.11.2026

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

## 09.11.2026 Poniedziałek

### Śniadanie

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

**Dżem truskawkowy, niskosłodzony**

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

**Papryka kolorowa**

**Herbata owocowa, bez cukru**
Składniki: woda, herbata owocowa

**Jabłko**

### Obiad

**Zupa z fasolki szparagowej**
Składniki: woda, fasolka szparagowa, mrożona, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Spaghetti bolognese**
Składniki: wieprzowina szynka surowa, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

**Makaron pełnoziarnisty (pszenica)**

**Ogórek kiszony**

**Kompot śliwkowy**
Składniki: woda, śliwki, cukier

### Podwieczorek

**Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka)**

**Chia, nasiona (szałwia hiszpańska)**

**Brzoskwinia w syropie**

**Wafle ryżowe**

**Dynia, pestki, łuskane**

Energia: 944 kcal

## 10.11.2026 Wtorek

### Śniadanie

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

**Ser gouda tłusty (z mleka)**

**Ogórek**

**Kalarepa**

**Pomidorki koktajlowe**

**Herbata owocowa, bez cukru**
Składniki: woda, herbata owocowa

### Obiad

**Zupa selerowa z makaronem**
Składniki: woda, **seler** korzeniowy, makaron dwujajeczny z semoliny (**pszenica**), marchew, śmietana 18% (z **mleka**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

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

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

**Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka**
Składniki: kapusta kiszona, jabłko, marchew, olej rzepakowy

**Kompot wiśniowy**
Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

### Podwieczorek

**Rogale pszenne kruche (jaja, mleko)**

**Powidła śliwkowe**

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

**Mandarynki**

Energia: 1000 kcal

## 11.11.2026 Środa

**Dzień wolny**

## 12.11.2026 Czwartek

### Śniadanie

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

**Szynka z indyka**

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

**Pomidor**

**Ogórek kiszony**

### Obiad

**Zupa warzywna**
Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, brokuły, cukinia, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, cząber suszony

**Kluski leniwe z masłem**
Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), cukier, sól biała

**Surówka z marchewki, selera, jabłka i nasion słonecznika**
Składniki: jabłko, marchew, **seler** korzeniowy, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy

**Kompot wiśniowy**
Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

### Podwieczorek

**Kisiel TRUSKAWKOWY własnego wyrobu z jogurtem i płatkami migdałów**
Składniki: woda, truskawki, mrożone, jogurt grecki (z **mleka**), skrobia ziemniaczana, sok ze świeżej cytryny, **migdały** płatki, cukier

Energia: 977 kcal

## 13.11.2026 Piątek

### Śniadanie

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

**Kanapka z masłem i ogórkiem**
Składniki: chleb **żytni** jasny, ogórek, masło ekstra (z **mleka**)

**Herbata owocowa, bez cukru**
Składniki: woda, herbata owocowa

**Pomarańcza**

### Obiad

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

**Kotlet jajeczny**
Składniki: **jaja** kurze całe, cebula, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu, bułki **pszenne** zwykłe, skrobia ziemniaczana, natka pietruszki, sól biała, pieprz

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

**Marchewka z groszkiem na parze**
Składniki: marchew z groszkiem, mrożona

**Kompot śliwkowy**
Składniki: woda, śliwki, cukier

### Podwieczorek

**Biszkopty lady fingers (pszenica, jaja)**

**Jabłko**

Energia: 973 kcal