Intendentpro

Jadłospis Listopad 23.11.2026-27.11.2026

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

23.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Herbata czarna z tłoczonym sokiem imbirowym

Składniki: tłoczony sok z imbiru, cukier, herbata czarna

Kremowa owsianka na napoju owsianym z bananem i orzechami

Składniki: **mleko** krowie 2% bez laktozy, banan, płatki **owsiane**, **orzechy** **włoskie**, napój **owsiany** (baza **owsiana** (woda, **owies** (8,7 %), błonnik z kukurydzy, olej słonecznikowy, wapń, sól morska, stabilizator (guma gellan), witaminy (b2, b12, d2)), słonecznik, nasiona

Kanapka z masłem papryką, rzodkiewką i szczypiorkiem

Składniki: chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), papryka czerwona, masło ekstra (z **mleka**), rzodkiewka, szczypiorek

Jabłko

Obiad

Zupa jarzynowa

Składniki: woda, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, **seler** naciowy, kapusta włoska, koperek, sól biała, liść laurowy

Kluski leniwe z masłem

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

Kaki

Pomarańcza

Woda z miętą

Składniki: woda, mięta

24.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Kakao słodzone daktylem

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, daktyle suszone, kakao 16%, proszek

Woda

Omlet

Składniki: **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Chleb pszenno-żytni z masłem i warzywami

Składniki: chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), ogórek małosolny, ogórek, papryka czerwona, masło ekstra (z **mleka**)

Banan

Burak suszony o smaku malinowym z witaminami

Składniki: buraki, zagęszczony sok malinowy, naturalny aromat, witamina c, witamina e

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: woda, pomidory w puszce krojone, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kapusta włoska, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Polędwiczki wieprzowe w cieście

Składniki: wieprzowina polędwica, **jaja** kurze całe, skrobia ziemniaczana, papryka czerwona, olej rzepakowy

Ziemniaki

Kapusta biała zasmażana z koperkiem

Składniki: kapusta biała, olej rzepakowy, koperek

Woda

25.11.2026 Środa

Śniadanie

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Płatki jęczmienne na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **jęczmienne**

Chleb pszenno-żytni z pastą z awokado i pomidorkami koktajlowymi

Składniki: awokado, chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), pomidorki koktajlowe, serek śmietankowy (z **mleka**) (serek śmietankowy, sól), natka pietruszki, cytryna, czosnek, sól biała, pieprz

Jabłko

Dynia, pestki, łuskane

Obiad

Zupa ogórkowa na kurczaku zagrodowym z koperkiem

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

Kotleciki z czerwonej fasoli i kaszy jaglanej z kolorową surówką

Składniki: kapusta pekińska, fasola czerwona sucha, woda, kasza jaglana, ogórek, ogórek małosolny, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, cebula, rzodkiewka, **seler** naciowy, czosnek, natka pietruszki, siemię lniane, papryka słodka

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

26.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**), cukier

Woda

Bułka grahamka z masłem krakowską suchą, papryką , rzodkiewką i sałatą

Składniki: bułka graham (mąka **pszenna** 24%, graham 48%, woda, drożdże, sól, margaryna (tłuszcz roślinny rzepakowy częściowo uwodorniony, oleje roślinne- rzepakowy, słonecznikowy w zmiennych porcjach, palmowy, woda, sól(0,4%) emulglatory(mono- - i diglicerydowy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym, lecytyna słonecznikowa), aromat, barwnik(annato) regulator kwasowości(kwas cytynowy), witamina a,d3), papryka czerwona, krakowska sucha(**soja**, **seler**, **gorczyca**) (mięso wieprzowe na 100gr 122g mięsa wieprzowego, sól, ekstrakt przypraw, białko wieprzowe, czosnek, pieprz biały, kminek, glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz; askorbinian sodu, aromaty, substancja konserwująca, azotyn sodu), rzodkiewka, masło ekstra (z **mleka**), sałata

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Obiad

Zupa krem z cebuli na wywarze warzywnym z grzankami kukurydzianymi

Składniki: bułki kukurydziane (**pszenica**), cebula, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, marchew, sól biała, pieprz

Indyk w sosie słodko- kwaśnym z ryżem

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, ananas, plastry w syropie (ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), papryka czerwona, ryż basmati, ryż brązowy, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450

Brokuł na parze z olejem lnianym

Składniki: brokuły, mrożone, olej lniany

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

27.11.2026 Piątek

Śniadanie

Kakao

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

Woda

Kanapka z mozzarellą, pomidorem i bazylią

Składniki: chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), pomidor, ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), masło ekstra (z **mleka**), bazylia świeża

Szczypiorek

Jabłko

Rodzynki, suszone

Obiad

Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, soczewica czerwona, nasiona suche, makaron 5 **jajeczny** (**pszenica**), cebula, pomidory w puszce krojone, por, śmietana 18% (z **mleka**), kapusta włoska, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, tymianek

Pieczone domowe paluszki rybne z ziemniakami

Składniki: ziemniaki, filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), **jaja** kurze całe, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy

Surówka z marchewki i jabłka

Składniki: marchew, jabłko, olej z pestek dyni

Woda

Intendentpro

Jadłospis Listopad 23.11.2026-27.11.2026

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

Podwieczorek

Herbata zielona

Woda

Bułka z szynką z indyka, sałatą i ogórkiem kiszonym

Składniki: bułki **pszenne** grahamki (mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), szynka z indyka, masło ekstra (z **mleka**), sałata

Podwieczorek

Koktajl buraczkowy

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), burak, miód pszczeli

Paluszki chlebowe (soja, mleko, gorczyca, sezam)

Dynia, pestki, łuskane

Podwieczorek

Deser z kaszy manny na mleku z musem truskawkowym

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, truskawki, mrożone, kasza manna (**pszenica**), cukier

Migdały płatki

Wafle kukurydziane naturalne

Składniki: kukurydza 89,4% ryż biały, sól himalajska. produkt bezglutenowy. może zawierać **mleko**, soję, **orzeszki** **arachidowe** oraz inne **orzechy**

Owoce liofilizowane truskawka

Podwieczorek

Napój sojowy z cynamonem

Składniki: napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), cynamon

Domowe batoniki pełnoziarniste

Składniki: **jaja** kurze całe, płatki **owsiane**, olej rzepakowy, żurawina suszona (żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy), rodzynki, suszone, słonecznik łuskany (**pszenica**, **soja**, **orzechy**, **sezam**), miód pszczeli, **sezam**, nasiona, wiórki kokosowe, siemię lniane

Gruszka

Podwieczorek

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata miętowa

Rogale pszenne maślane

Składniki: mąka **pszenna**, podmłoda drożdżowa, cukier, tłuszcz roślinny, **jaja**

Melon