



Intendent**pro** Jadłospis Jadłospis wiosna / lato - TYDZIEŃ 4

📅 **21.09.2026** **Poniedziałek**

Śniadanie

Chleb pszenny 40 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Masło ekstra 82% (z mleka) 5 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana.

Twarożek z rzodkiewką 30 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, rzodkiewka

Herbata czarna 180 ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Śniadanie II

Owoc 50 g

Składniki: owoc

Obiad

Krem z białych warzyw 250 ml

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, śmietana 18% (z **mleka**), słonecznik, nasiona, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, tymianek

Paluch ptysiowy 15 g

Składniki: **jaja**, mąka **pszenna**, woda, tłuszcz zwierzęcy, serwatka w proszku (z **mleka**), sól.

Spaghetti bolognese 150 g

Składniki: wieprzowina łopatką, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), koncentrat pomidorowy, 30%, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), olej rzepakowy, cebula

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: woda, mieszanaka owocowa, mrożona, cukier

📅 **22.09.2026** **Wtorek**

Śniadanie

Chleb pszenny 40 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Masło ekstra 82% (z mleka) 5 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana.

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40 g

Składniki: **jaja** kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), szczypiorek

Kakao 180 ml

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

Śniadanie II

Warzywo w słupki do chrupania 50 g

Obiad

Barszcz ukraiński z ziemniakami 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, burak, pietruszka, korzeń, marchew, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), natka pietruszki, cytryna, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Naleśniki z serem 150 g

Składniki: ser twarogowy drobno mielony, woda, mąka **pszenna**, **jaja**, olej rzepakowy, **mleko** 2%, cukier, sól.

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanaka owocowa, mrożona

📅 **23.09.2026** **Środa**

Śniadanie

Chleb wieloziarnisty 40 g

Składniki: woda, mąka **żytnia**, mąka **pszenna**, ziarna (siemie lniane, słonecznik, śruta **sojowa**, płatki **owsiane**, **sezam**), ekstrakt siodu (słód **jęczmienny**, woda, słód **pszenny**), sól, drożdże

Masło ekstra 82% (z mleka) 5 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana.

Ser gouda tłusty 20 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Pomidor 20 g

Herbata czarna 180 ml

Składniki: woda, herbata czarna

Śniadanie II

Owoc 50 g

Składniki: owoc

Obiad

Zupa ogórkowa 250 ml

Składniki: woda, ogórek kiszony, ryż biały, marchew, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), masło ekstra 82% (z **mleka**) (śmietanka pasteryzowana.), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Filet z kurczaka panierowany 80 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 120 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Marchewka gotowana z masłem 70 g

Składniki: marchew, mrożona, śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (z **mleka**) (śmietanka pasteryzowana (z mleka).)

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanaka owocowa, mrożona

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

📅 **24.09.2026** **Czwartek**

Śniadanie

Bułki kajzerki 60 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

Pasta z fileta z kurczaka 35 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), pieprz

Ogórek kiszony 20 g

Herbata czarna 180 ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Śniadanie II

Warzywo w słupki do chrupania 50 g

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kasza **jęczmienna**, perłowa, mięso z ud kurczaka, bez skóry, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kurczak w sosie koperkowym 120 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy

Ryż gotowany 120 g

Składniki: ryż biały, gotowany

Surówka z buraczków z jabłkiem 50 g

Składniki: burak, jabłko, olej rzepakowy, cebula

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanaka owocowa, mrożona

📅 **25.09.2026** **Piątek**

Śniadanie

Owsianka na mleku 200 g

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

Chleb pszenny 40 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Serek śmietankowy (z mleka) 20 g

Składniki: serek śmietankowy, sól

Powidła śliwkowe 10 g

Składniki: powidła śliwkowe (śliwki węgierki, cukier)

Herbata czarna 180 ml

Składniki: woda, herbata czarna

Śniadanie II

Owoc 50 g

Składniki: owoc

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml

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

Kotlet mielony z miruny panierowany 80 g

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), **jaja** kurze całe, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), bułki kajzerki (mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.), olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Warzywa po grecku 70 g

Składniki: marchew, pomidory w puszcze całe, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanaka owocowa, mrożona



Podwieczorek

Budyń waniliowy 200 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, budyń w proszku (skrobia (ziemniaczana, kukurydziana), cukier, aromat, barwniki (kurkumina, karoteny))

Energia: 901 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
35,4 g	30,8 g	106,3 g

Podwieczorek

Smoothie owocowo-warzywne 200 g

Składniki: mieszanka owocowa mrożona (czarne porzeczki, czerwone porzeczki, jeżyny, maliny, jagody czarne), szpinak

Energia: 997 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
38,6 g	37,1 g	107,9 g

Podwieczorek

Serek waniliowy własnej produkcji 200 g

Składniki: twaróg półtłusty (z **mleka**), jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Energia: 1019 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
49,4 g	39,5 g	100,7 g

Podwieczorek

Owoc 200 g

Składniki: owoc

Energia: 854 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
27,7 g	14 g	100,7 g

Podwieczorek

Ciasto Zebra 80 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), kakao 16%, proszek, proszek do pieczenia(**pszenica**) (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.)

Energia: 995 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
40 g	26,2 g	133 g