Intendentpro

# Jadłospis Październik

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

## 19.10.2026 Poniedziałek

### Śniadanie

**Bułka pszenna z szynką z kurczaka, z sałatą, pomidorem i papryką**
Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), szynka z piersi kurczaka, pomidor, papryka czerwona, masło ekstra (z **mleka**), sałata

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

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

### Śniadanie II

**Serek śmietankowy (z mleka)**

**Sos malinowy**
Składniki: maliny, mrożone, cukier, cytryna

### Zupa

**Zupa rywalka**
Składniki: ogórek kiszony, kurczak, tuszka zagrodowy, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, sól o obn. zaw. sodu, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, oliwa, woda

### II danie

**Makaron penne z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym**
Składniki: szpinak, mrożony, makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, śmietana 18% (z **mleka**), ser mascarpone (z **mleka**), olej rzepakowy, czosnek, gałka muszkatołowa

**Kompot truskawkowy**
Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

## 20.10.2026 Wtorek

### Śniadanie

**Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem**
Składniki: **jaja** kurze całe, chleb **pszenno-żytni**, majonez (**jaja**, **gorczyca**), masło ekstra (z **mleka**), szczypiorek

**Rukola**

**Kawa zbożowa z mlekiem**
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

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

### Śniadanie II

**Jabłko**

**Orzechy włoskie**

### Zupa

**Zupa krem z białych warzyw i białej fasoli na wywarze warzywnym**
Składniki: woda, kalafior, mrożony, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, fasola biała, konserwowa, bez zalewy, por, śmietana 12% (z **mleka**), czosnek, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, imbir świeży, pieprz, gałka muszkatołowa

### II danie

**Kluski leniwe z jogurtem naturalnym i cynamonem**
Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), **jaja** kurze całe, cukier, cynamon, cukier z prawdziwą wanilią

**Surówka z marchewki i ananasem**
Składniki: marchew, ananas, plastry w syropie, olej rzepakowy

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

## 21.10.2026 Środa

### Śniadanie

**Bułka grahamka z serem i sałatą**
Składniki: bułki **pszenne** grahamki, ser gouda tłusty (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**), sałata

**Pomidor**

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

**Herbata z cytryną i miodem**
Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

### Śniadanie II

**Gruszka**

**Chrupki kukurydziane**

### Zupa

**Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem**
Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, ryż biały, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, cebula, śmietana 18% (z **mleka**), por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### II danie

**Filet z kurczaka panierowany**
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

**Ziemniaki z masłem i koperkiem**
Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**), koperek

**Sałata zielona ze śmietaną**
Składniki: śmietana 18% (z **mleka**), sałata, szczypiorek

**Woda z miętą**
Składniki: woda, mięta

## 22.10.2026 Czwartek

### Śniadanie

**Bułka z mozzarellą i pomidorem**
Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), ser mozzarella (z **mleka**), pomidor, masło ekstra (z **mleka**)

**Roszponka**

**Owsianka na mleku**
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**

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

### Śniadanie II

**Taca owoców i warzyw**
Składniki: banan, kalarepa, jabłko, ananas, marchew

**Orzechy nerkowca**

### Zupa

**Zupa neapolitańska z makaronem**
Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, udo z kurczaka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 12% (z **mleka**), ser gouda tłusty (z **mleka**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### II danie

**Dal z czerwoną soczewicą, cukinią i mleczkiem kokosowym**
Składniki: woda, soczewica czerwona, nasiona suche, mleczko kokosowe, marchew, cukinia, olej rzepakowy, syrop klonowy, curry, sól biała, kurkuma, kmin rzymski, kolendra mielona

**Kasza kuskus (pszenica)**

**Ogórki konserwowe (gorczyca)**

**Woda z cytryną**
Składniki: woda, cytryna

## 23.10.2026 Piątek

### Śniadanie

**Kanapka z serkiem śmietankowym**
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, serek śmietankowy (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**)

**Papryka słupki**
Składniki: papryka czerwona

**Herbata z pokrzywy**
Składniki: woda, cukier, herbata z pokrzywy z gruszką

### Śniadanie II

**Ciasto jałecznik**
Składniki: jabłko, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, cukier, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**), cukier z prawdziwą wanilią, proszek do pieczenia (**pszenica**), cynamon

**Kalarepa słupki**
Składniki: kalarepa

### Zupa

**Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami**
Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, wieprzowina boczek bez kości, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kurczak, tuszka, cebula, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### II danie

**Filet z dorsza w panierce z otrębami**
Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, otręby **pszenne**, sól biała, pieprz

**Surówka z białej kapusty Colesław**
Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (**jaja**, **gorczyca**), koperek

**Ryż biały**

**Woda z pomarańczą**
Składniki: woda, pomarańcza

Intendentpro

# Jadłospis Październik

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

## 26.10.2026 Poniedziałek

### Śniadanie

**Twarożek z rzodkiewką na jogurcie**
Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), rzodkiewka

**Szczypiorek**

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

**Bawarka**
Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, herbata czarna

**Herbata rumiankowa**
Składniki: woda, cukier, herbata rumiankowa

### Śniadanie II

**Jabłko**

**Śliwki**

**Dynia, pestki, łuskane**

### Zupa

**Zupa pieczarkowa z ziemniakami**
Składniki: woda, ziemniaki, pieczarki świeże, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### II danie

**Łazanki z kapustą kiszoną i kiełbasą**
Składniki: kapusta kiszona, makaron **pszenny** bezjajeczny, cebula, kiełbasa śląska, pieczarki świeże, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski

**Kompot porzeczkowy**
Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

## 27.10.2026 Wtorek

### Śniadanie

**Kanapka z pastą łososiowo-jajeczną**
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, **łosoś** świeży (**ryba**), **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), majonez (**jaja**, **gorczyca**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), zioła prowansalskie

**Ogórek**

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

**Herbata z cytryną i miodem**
Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

### Śniadanie II

**Banan**

**Ciasteczka owsiane z bananem bez cukru**
Składniki: banan, płatki **owsiane**, **jaja** kurze całe, wiórki kokosowe, masło ekstra (z **mleka**), soda oczyszczona

### Zupa

**Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym**
Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, ziemniaki, marchew, śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### II danie

**Kotlety serowo ziemniaczane**
Składniki: ziemniaki, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **jaja** kurze całe, cebula, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), sól o obn. zaw. sodu, pieprz

**Marchewka z groszkiem i masłem**
Składniki: marchew z groszkiem, mrożona, masło ekstra (z **mleka**)

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

## 28.10.2026 Środa

### Śniadanie

**Kanapka z szynką wieprzową i sałatą**
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (z **mleka**), sałata

**Rzodkiewka**

**Mleko krowie, 2% tłuszczu**

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

### Śniadanie II

**Jogurt naturalny z malinami**
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), maliny, mrożone, cukier

**Awokado**

### Zupa

**Zupa jarzynowa z ryżem na wywarze warzywnym**
Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, ziemniaki, marchew, śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, ryż biały, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### II danie

**Kotlet pożarski**
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), bułki **pszenne** zwykłe, natka pietruszki, sól biała, pieprz

**Surówka z kapusty włoskiej z koperkiem i jogurtem**
Składniki: kapusta włoska, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), koperek

**Ziemniaki z masłem i koperkiem**
Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**), koperek

**Woda z cytryną**
Składniki: woda, cytryna

## 29.10.2026 Czwartek

### Śniadanie

**Kanapka z dżemem morelowym**
Składniki: chleb **żytni** jasny, dżem morelowy, niskosłodzony, masło ekstra (z **mleka**)

**Kalarepa słupki**
Składniki: kalarepa

**Granola z żurawiną na mleku**
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki **owsiane**, jabłko, miód pszczeli, **orzechy włoskie**, **sezam**, nasiona, rodzynki, suszone, żurawina suszona, olej rzepakowy, **migdały**, słonecznik, nasiona, cynamon, sól biała

**Herbata czarna**
Składniki: woda, cukier, herbata czarna

### Śniadanie II

**Kiwi**

**Wafle ryżowe**

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

### Zupa

**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

### II danie

**Bitki z szynki wieprzowej w sosie własnym z kluskami śląskimi**
Składniki: ziemniaki, wieprzowina szynka surowa, woda, skrobia ziemniaczana, cebula, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

**Surówka z buraczków z cebulką**
Składniki: burak, cebula, cytryna, olej rzepakowy

**Kompot gruszkowy**
Składniki: woda, gruszka

## 30.10.2026 Piątek

### Śniadanie

**Sałatka makaronowa z szynką**
Składniki: szynka konserwowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, ser gouda tłusty (z **mleka**), majonez (**jaja**, **gorczyca**), papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta, sól biała, pieprz

**Bułka kukurydziana (pszenica)**

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

**Herbata owoce lasu, bez cukru**
Składniki: woda, herbata owoce lasu

### Śniadanie II

**Winogrona**

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

### Zupa

**Krem z soczewicy z pestkami dyni**
Składniki: woda, ziemniaki, udo z kurczaka, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, soczewica czerwona, nasiona suche, natka pietruszki, dynia, pestki, łuskane, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### II danie

**Filet z miruny smażony**
Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy

**Ziemniaki z koperkiem**
Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

**Surówka wielowarzywna**
Składniki: kapusta włoska, marchew, jabłko, por, papryka czerwona, olej rzepakowy, koperek

**Woda z pomarańczą**
Składniki: woda, pomarańcza