

Intendent

pro

Jadłospis

Jadłospis

07.09.2026

Poniedziałek

Śniadanie

- Chleb **pszenny**

30 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier
- Masło ekstra (z **mleka**)

5 g
- Twarożek ze szczypiorkiem

45 g

Składniki: 25 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 10 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 2 g szczypiorek
- Pomidor

10 g
- Sałata

10 g
- Herbata owocowa

150 ml

Składniki: 180 ml woda, 1 g herbata owocowa
- Kasza manna na mleku

100 g

Składniki: 80 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g kasza manna (**pszenica**)

Zupa

- Zupa jarzynowa z ryżem

250 ml

Składniki: 200 ml woda, 60 g marchew, 50 g kalafior, 40 g pietruszka, korzeń, 20 g **seler** korzeniowy, 20 g por, 20 g śmietana 12% (z **mleka**), 10 g brokuły, mrożone, 10 g fasolka szparagowa, mrożona, 10 g ryż biały, 6 g olej słonecznikowy, 4 g koperek, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

II danie

- Makaron Napoli

180 g

Składniki: 90 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 60 g pomidory w puszcze całe, 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 5 g olej rzepakowy, 1 g cebula, 1 g czosnek

Podwieczorek

- Sok pomarańczowy 100%

100 ml

Chrupki kukurydziane 20 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia: 933 kcal

08.09.2026

Wtorek

Śniadanie

- Chleb **pszemno-żytni**, słonecznikowy

30 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, suche drożdże, sól, nasiona słonecznika
- Masło ekstra (z **mleka**)

5 g
- Nutella ze śliwek

30 g

Składniki: 20 g śliwki, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 1 g miód pszczeli
- Ogórek

10 g
- Papryka czerwona

10 g
- Herbata czarna

150 ml

Składniki: 200 ml woda, 1 ml herbata czarna
- Zacierka na mleku

120 g

Składniki: 100 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g zacierka (mąka **pszenna**, woda, kurkuma, witamina a)

Zupa

- Krupnik z kaszą jęczmienną

250 ml

Składniki: 200 ml woda, 40 g ziemniaki, 25 g kurczak, tuszka, 10 g wieprzowina żeberka, 10 g marchew, 10 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

II danie

- Ziemniaki

100 g
- Kotlet pożarski

80 g

Składniki: 65 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 5 g marchew, 5 g kukurydza, ziarno, 4 g olej rzepakowy, 4 g **jaja** kurze całe, 4 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 4 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz
- Surówka z białej kapusty

80 g

Składniki: 65 g kapusta biała, 15 g marchew, 7 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka**jaj** kurzych (7,0%)), 5 g jabłko, 2 g natka pietruszki

Podwieczorek

- Jabłko

30 g

Napój **mleczny** kakaowy 100 g

Energia: 744 kcal

09.09.2026

Środa

Śniadanie

- Bułka kajzerka pszenna

30 g

Składniki: 30 g mąka **pszenna**, typ 450, 5 ml woda, 2 g drożdże piekarskie, prasowane, 1 g sól biała
- Masło ekstra (z **mleka**)

5 g
- Szynka z indyka

35 g
- Kiełki lucerny

10 g
- Rzodkiewka

10 g
- Wafle ryżowe

20 g

Składniki: ryż brązowy, sól
- Powidła śliwkowe

10 g

Składniki: śliwki węgierki, cukier
- Herbata rumiankowa

150 ml

Składniki: 150 ml woda, 0 g herbata rumiankowa

Zupa

- Zupa koperkowa z makaronem

250 ml

Składniki: 200 ml woda, 30 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g koperek, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

II danie

- Ryż z jabłkami i polewą jogurtową

180 g

Składniki: 80 g ryż biały, 60 g jabłko, 20 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g olej rzepakowy

Podwieczorek

- Ciasto marchewkowe

50 g

Składniki: 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g marchew, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 1 g miód pszczeli

Energia: 975 kcal

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

10.09.2026

Czwartek

Śniadanie

- Chleb pełnoziarnisty z **żyta**

30 g

Masło ekstra (z **mleka**) 5 g

Pasta z białej fasoli

30 g

Składniki: 30 g fasola biała, konserwowa, bez zalewy (fasola biała, woda, sól), 10 ml woda, 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Ogórek kiszony

10 g

Sałata

10 g

Herbata z cytryną

150 ml

Składniki: 150 ml woda, 3 g cytryna, 1 ml herbata czarna

Płatki ryżowe na mleku

120 g

Składniki: 100 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g płatki ryżowe
- Zupa
- Zupa buraczkowa

250 ml

Składniki: 200 ml woda, 40 g burak, 25 g marchew, 15 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g ziemniaki, 8 g por, 1 g natka pietruszki, 1 g sok ze świeżej cytryny, 0 g sól biała, 0 g pieprz
- II danie
- Kasza pęczak

100 g

Składniki: 200 ml woda, 50 g kasza **jęczmienna**, pęczak, 1 g sól biała

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym

70 g

Składniki: 60 g wieprzowina łopatka, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g koncentrat pomidorowy, 30%, 4 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 4 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 4 g śmietana 18% (z **mleka**)

Surówka z czerwonej kapusty

50 g

Składniki: 50 g kapusta czerwona, 2 g cebula
- Podwieczorek
- Budyń śmietankowy z sokiem malinowym

100 g

Składniki: 100 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 5 g skrobia ziemniaczana, 4 g żółtko **jaja** kurzego
- Energia: 738 kcal
- 11.09.2026

Piątek
- Śniadanie
- Chleb **żytni** razowy

30 g

Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

Masło ekstra (z **mleka**)

5 g

Jajecznica

55 g

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy

Pomidor

10 g

Mix warzyw

40 g

Składniki: 10 g marchew, 10 g ogórek, 10 g rzodkiewka, 10 g papryka czerwona

Herbata malinowa

150 ml

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny
- Zupa
- Zupa z fasolki szparagowej

250 g

Składniki: 100 ml woda, 25 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 25 g pietruszka, korzeń, 25 g fasolka szparagowa, mrożona, 25 g ciecierzycza konserwowa, 20 g marchew, 20 g **seler** korzeniowy, 20 g ziemniaki, 10 g por
- II danie
- Ziemniaki

100 g

Kotlet z mintaja panierowany

70 g

Składniki: 80 g **mintaj** świeży (**ryba**), 12 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 9 g olej rzepakowy, 8 g**jaja** kurze całe

Surówka z kapusty kiszonej

60 g

Składniki: 70 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 5 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 1 g sól biała, 1 g pieprz
- Podwieczorek
- Brzoskwinia

80 g
- Energia: 666 kcal