

Intendentpro Jadłospis 12.10-23.10 PM 3 "Zaczarowany Ogród"

📅 12.10.2026 **Poniedziałek**

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku

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

Pasta z makreli i twarogu

Składniki: **makrela** w oleju (**ryba**), ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), szczypiorek, sól biała, pieprz

Kanapka z masłem

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**)

Ogórek kiszony

Śniadanie II

Broszkwinia

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, **jaja** kurze całe, zakwas na żurek (**żyto**), śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Chleb **pszenny** graham

Chleb **pszemno-żytni**

Gulasz Frykas jarzynowy z

wieprzowiną

Składniki: wieprzowina łopatką, kalafior, mrożony, marchew, fasolka szparagowa, mrożona, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450

Kasza bulgur (**pszenica**)

Salatka szwedzka

Składniki: ogórek kiszony, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy, natka pietruszki

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

📅 13.10.2026 **Wtorek**

Śniadanie

Kakao bez cukru

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

Kiełbaski wieprzowe na ciepło z ketchupem

Składniki: parówki wieprzowe

Kanapka z masłem i pomidorem

Składniki: chleb **pszenny**, pomidor, masło ekstra (z **mleka**)

Śniadanie II

Jabłko

Chrupki kukurydziane

Obiad

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

Chleb **pszenny** graham

Chleb **pszemno-żytni**

Makaron tagiatelle ze szpinakiem i serem feta

Składniki: makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), szpinak, mrożony, pomidorki koktajlowe, śmietana 12% (z **mleka**), ser typu "feta" (z **mleka**), cebula, bazylia świeża, czosnek, sól biała, pieprz

Kompot z czarnej porzeczki

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

📅 14.10.2026 **Środa**

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

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

Twarożek ze szczypiorkiem

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

Kanapka z masłem i pomidorem

Składniki: chleb **pszenny**, pomidor, masło ekstra (z **mleka**)

Śniadanie II

Kanapka z powidłami śliwkowymi

Składniki: chleb **pszenny**, powidła śliwkowe

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem

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

Chleb **pszenny** graham

Chleb **pszemno-żytni**

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

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Salatka z czerwonej kapusty z jabłkiem i cebulą

Składniki: kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej rzepakowy, cytryna, musztarda (**gorczyca**), cukier, sól biała, pieprz

Lemoniada

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

📅 15.10.2026 **Czwartek**

Śniadanie

Kasza manna na mleku

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

Jajko gotowane z majonezem i szczypiorkiem

Składniki: **jaja** kurze całe, majonez (**jaja**, **gorczyca**), szczypiorek, pieprz

Kanapka z masłem i ogórkiem

Składniki: chleb **żytni** jasny, ogórek, masło ekstra (z **mleka**)

Śniadanie II

Taca warzyw i owoców 4

Składniki: jabłko, ogórek, śliwki, rzodkiewka, winogrona, gruszka

Obiad

Barszcz ukraiński z fasolą

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, fasola biała, nasiona suche, por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Chleb **pszemno-żytni**

Chleb **pszenny** graham

Pampuchy z sosem jogurtowo-malinowym

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), maliny, mrożone, mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier, **jaja** kurze całe, żółtko **jaja** kurzego, masło ekstra (z **mleka**), drożdże piekarskie, prasowane, sól biała

Kompot rabarbarowy

Składniki: woda, rabarbar, cukier

📅 16.10.2026 **Piątek**

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron **pszenny** dwujajeczny

Bułka z szynką z indyka i sałatą

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), szynka z indyka, masło ekstra (z **mleka**), sałata

Śniadanie II

Jogurt naturalny z wiśniami

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), wiśnie

Obiad

Zupa jarzynowa z ryżem z fasolką szparagową

Składniki: woda, marchew, ryż biały, fasolka szparagowa, mrożona, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, koperek, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Chleb **pszemno-żytni**

Chleb **pszenny** graham

Miruna w cieście tymiankowym

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, tymianek

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Surówka z białej kapusty Colesław

Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (**jaja**, **gorczyca**), koperek

Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Intendentpro Jadłospis 12.10-23.10 PM 3 "Zaczarowany Ogród"

📅 19.10.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

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

Kanapka z twarogiem i rzodkiewką

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), rzodkiewka, masło ekstra (z **mleka**)

Śniadanie II

Banan

Obiad

Zupa jarzynowa z brokułami

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, brokuły, mrożone, koperek, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Chleb pszenno-żytni

Chleb pszenny graham

Klopsy z indyka w sosie koperkowym

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, woda, **jaja** kurze całe, koperek, bułki **pszenne** zwykłe, cebula

Kasza gryczana, gotowana

Surówka z ogórka kiszzonego

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

📅 20.10.2026 Wtorek

Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

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

Pieczeń z indyka w czosnku i ziołach

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, czosnek, przyprawa ziołowa

Kanapka z masłem i pomidorem

Składniki: chleb **pszenny**, pomidor, masło ekstra (z **mleka**)

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Śniadanie II

Kisiel truskawkowy z tartym jabłkiem

Składniki: woda, jabłko zielone, truskawki, mrożone, skrobia ziemniaczana, cukier

Obiad

Zupa ogórkowa

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

Chleb pszenno-żytni

Chleb pszenny graham

Racuchy drożdżowe z jabłkami i cukrem pudrem

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, jabłko, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, drożdże piekarskie, prasowane, cukier, cukier puder

Marchewka súpki

Składniki: marchew

Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

📅 21.10.2026 Środa

Śniadanie

Bawarka

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

Kanapka z pieczywa graham z pastą z awokado

Składniki: awokado, chleb **pszenny** graham, **jaja** kurze całe, natka pietruszki, cytryna, czosnek, sól biała, pieprz

Śniadanie II

Jogurt naturalny z malinami

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

Obiad

Krem z białych warzyw z grzankami

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, chleb **pszenno-żytni**, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, tymianek

Schab po królewsku

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, marchew, majonez (**jaja**, **gorczyca**), cebula, olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Surówka z buraczków z cebulką

Składniki: burak, cebula, cytryna, olej rzepakowy

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

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

📅 22.10.2026 Czwartek

Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron **pszenny** bezglutenowy

Bułka grahamka z serem i rzodkiewką

Składniki: bułki **pszenne** zwykłe, ser gouda tłusty (z **mleka**), rzodkiewka, masło ekstra (z **mleka**)

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Śniadanie II

Trufle owsiane

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), płatki **owsiane**, cukier, kakao 16%, proszek

Gruszka

Obiad

Krupnik z kaszy pęczak z pieczarkami

Składniki: ziemniaki, marchew, pieczarki świeże, pietruszka, korzeń, por, mięso z ud kurczaka, bez skóry, kasza **jęczmienna**, pęczak, koperek

Chleb pszenno-żytni

Chleb pszenny graham

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Kotlety z białej fasoli z ziemniakami

Składniki: ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, cebula, woda, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Surówka z kapusty kiszzonej z papryką i cebulką

Składniki: kapusta kiszona, cebula, papryka czerwona, olej rzepakowy, koperek

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko

📅 23.10.2026 Piątek

Śniadanie

Płatki jaglane na mleku

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

Kanapka z szynką wieprzową i pomidorem

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka wieprzowa, gotowana, pomidor, masło ekstra (z **mleka**)

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Śniadanie II

Panna cotta z musem malinowym

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), maliny, mrożone, miód pszczeli, cukier z prawdziwą wanilią, żelatyna

Obiad

Zupa porowa z mięsem mielonym z indyka

Składniki: ziemniaki, mięso z udźca indyka, bez skóry, por, marchew, serek śmietankowy (z **mleka**), śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy

Grzanki do zupy

Składniki: chleb **pszenny**, olej rzepakowy, zioła prowansalskie

Dorsz na parze w sosie ziołowo-cytrynowym

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), woda, marchew, cytryna, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, zioła prowansalskie

Ryż na sypko z warzywami

Składniki: ryż biały, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), sól biała

Kompot z czerwonej porzeczki

Składniki: woda, porzeczka czerwona, cukier