Intendentpro

Jadłospis Jadłospis 23-27.11.2026

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

23.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Gulasz wieprzowy w sosie własnym 80 g

Składniki: wieprzowina łopatka, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, pieprz, sól biała

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 120 g

Fasolka szparagowa, gotowana 30 g

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona

Brokuł na parze 30 g

Składniki: brokuły, mrożone

Surówka z buraczków z cebulką 50 g

Składniki: burak, cebula, musztarda francuska (woda, **gorczyca** biała i czarna, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, kurkumina, guma guar, guma ksantanowa), olej rzepakowy, pieprz, sól biała

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Zupa kalafiorowa 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, śmietana 12% (śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej) (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, pieprz, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie

Energia: 512 kcal

24.11.2026 Wtorek

Obiad

Kotlet rybny z mintaja 80 g

Składniki: **mintaj** świeży (**ryba**), **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, olej rzepakowy, cebula, sól biała, pieprz

Ziemniaki z masłem 120 g

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**)

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy 80 g

Składniki: kapusta pekińska, papryka czerwona, marchew, kukurydza, mrożona, cebula, natka pietruszki

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml

Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, porcja rosołowa z kurczaka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 12% (śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej) (z **mleka**), koperek, pieprz, liść laurowy, sól biała, ziele angielskie

Energia: 507 kcal

25.11.2026 Środa

Obiad

Makaron penne ze szpinakiem 150 g

Składniki: szpinak, mrożony, makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), soczewica zielona, nasiona suche, cebula, olej rzepakowy, czosnek

Jabłko 20 g

Marchew 20 g

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Krupnik z kaszą jęczmienną i pęczak 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kasza **jęczmienna**, pęczak, por, natka pietruszki, pieprz, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie

Energia: 542 kcal

26.11.2026 Czwartek

Obiad

Gołąbek w sosie pomidorowym 140 g

Składniki: wieprzowina łopatka, kapusta biała, ryż biały długoziarnisty (ryż biały długoziarnisty, może zawierać **jęczmień**, **pszenicę**, **owies**, **orkisz**), passata pomidorowa, mąka **pszenna**, typ 450, pieprz, sól biała

Ziemniaki z masłem 120 g

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**)

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml

Składniki: ziemniaki, groszek zielony, mrożony, marchew, fasolka szparagowa, mrożona, kalafior, mrożony, brokuły, mrożone, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej) (z **mleka**), porcja rosołowa z kurczaka, koperek, por

Energia: 553 kcal

27.11.2026 Piątek

Obiad

Makaron z twarogiem, śmietaną, cukrem pudrem, polewą truskawkową i cynamonem 220 g

Składniki: makaron świderki (semolina z **pszenicy** durum), ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane, bakterie fermentacji kwasu mlekowego), truskawki, mrożone, jogurt naturalny (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych), śmietana 12% (śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej) (z **mleka**), cukier puder, cynamon

Herbata czarna 180 ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Barszcz ukraiński z ziemniakami i białą fasolą 300 ml

Składniki: ziemniaki, późne, burak, marchew, fasola biała, nasiona suche, kapusta biała, porcja rosołowa z kurczaka, śmietana 12% (śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej) (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki

Energia: 506 kcal