Intendentpro

Jadłospis 19-23.10.2026

19.10.2026 Poniedziałek

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze roślinnym 350ml
Składniki: 150 ml woda, 70 g ziemniaki, 60 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 50 g ogórek kiszony, 20 g śmietana 18% (z **mleka**), 0.5 g sól biała

Makaron z twarogiem S 200g
Składniki: 50 g twaróg (z **mleka**), 50 g makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), 20 g jogurt grecki (z **mleka**), 1 g cukier, 0 g **orzechy** **laskowe**

Kalarepa słupki 30g
Składniki: 30 g kalarepa

Energia: 391 kcal

20.10.2026 Wtorek

Kolorowy kociołek z ryżem 350g
Składniki: 60 g ryż brązowy, 50 g marchew, 40 g pomidory w puszce krojone, 22 g soczewica czerwona, nasiona suche, 20 g cebula, 20 g papryka czerwona, 15 g ciecierzyca, nasiona suche, 8 g olej rzepakowy, 5 g słonecznik, nasiona

Sok jabłkowy 100 % z wodą 200ml
Składniki: 100 ml sok jabłkowy 100%, 100 ml woda

Posypka z pestek dyni 7g
Składniki: 6 g dynia, pestki, łuskane, 3 g olej rzepakowy

Natka pietruszki 5 g

Energia: 576 kcal

21.10.2026 Środa

Kotlet schabowy 100g
Składniki: 100 g wieprzowina schab surowy bez kości, 20 g bułka tarta (**pszenica**), 20 g olej rzepakowy, 8 g **jaja** kurze całe, 5 g mąka **pszenna**, typ 1850

Ziemniaki z masełkiem 180g
Składniki: 250 g ziemniaki, 1 g masło śmietankowe (z **mleka**), 1 ml **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu

Mizeria z jogurtem greckim 100g
Składniki: 100 g ogórek, 20 g jogurt grecki (z **mleka**), 2 g koperek

Sok jabłko-malina 100 % z wodą 200ml
Składniki: 100 ml sok jabłkowo- malinowy 100%, 100 ml woda

Energia: 640 kcal

22.10.2026 Czwartek

Kurczaka w kolorowych piórach 150g
Składniki: 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 60 g cukinia, 30 g cebula, 20 g papryka kolorowa, mrożona, 10 g olej rzepakowy, 1 g czosnek

Kuskus perłowy gotowany 170g
Składniki: 70 g kuskus perłowy (**pszenica**, **sezam**), 7 g masło ekstra (z **mleka**)

Sok jabłko - gruszka 100% z wodą 200ml
Składniki: 100 g sok jabłko - gruszka 100%, 100 ml woda

Energia: 556 kcal

23.10.2026 Piątek

Filet z miruny smażony 100g
Składniki: 100 g filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), 20 g olej rzepakowy, 15 g bułka tarta (**pszenica**), 14 g **jaja** kurze całe, 10 g mąka **pszenna**, typ 1850

Ziemniaki z masełkiem 180g
Składniki: 250 g ziemniaki, 1 g masło śmietankowe (z **mleka**), 1 ml **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu

Surówka z kapusty pekińskiej 100g
Składniki: 100 g kapusta pekińska, 20 g marchew, 20 g rzodkiewka, 1 g koperek, 1 g oliwa

Sok jabłko- truskawka 100 % z wodą 200ml
Składniki: 100 g sok jabłko- truskawka 100 %, 100 ml woda

Energia: 602 kcal

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