Intendentpro

Jadłospis 26-30.10.2026 r.

26.10.2026 Poniedziałek

Krem z dyni 300ml
Składniki: dynia, ziemniaki, woda, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), cebula, śmietanka 30% (z **mleka**), olej rzepakowy, masło ekstra (z **mleka**), czosnek, sól biała, kurkuma, imbir suszony mielony

"Kolorowy leń pod grecko-borówkową pierzynką." 180g
Składniki: kolorowe pierogi leniwe (twaróg 37%, mąka **pszenna**, dynia 21%, woda, cukier, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, **jaja** w proszku, skrobia ziemniaczana, sól, aromat.), jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), borówki, masło ekstra (z **mleka**)

Energia: 633 kcal

27.10.2026 Wtorek

Czerwone "spagetti" 150g
Składniki: włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), czosnek, pieprz, oregano suszone, bazylia suszona, sól o obn. zaw. sodu

Makaron razowy Świdry ugotowany 170g
Składniki: makaron razowy świdry (mąka pełnoziarnista z **pszenicy** durum, woda), olej rzepakowy, woda

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

Kaki 50 g

Energia: 605 kcal

28.10.2026 Środa

Filet z kurczaka panierowany 100g
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

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

Sałata lodowa z jogurtem greckim 80g
Składniki: sałata, jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii)

Kompot owocowy 200ml
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 603 kcal

29.10.2026 Czwartek

Klopsik z sosem koperkowym 100g
Składniki: wieprzowina szynka surowa, śmietana 18% (z **mleka**), cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (z **mleka**), **jaja** kurze całe, koperek

Kasza jęczmienna, perłowa 150g
Składniki: kasza **jęczmienna**, perłowa, woda

Surówka z marchewki i jabłka 100g
Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

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

Energia: 624 kcal

30.10.2026 Piątek

Paluszki rybne pieczone 100g
Składniki: paluszki **rybne** mrożone (filety z **ryb** białych (65%) (a - **mintaj**, d - morszczuk; panierka sypka (15%) (mąka **pszenna**, drożdże, sól, papryka mielona, kurkuma), woda, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, sól)

Ziemniaki gotowane 180g
Składniki: ziemniaki, sól biała

Sos pomidorowy 100ml
Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (z **mleka**), pieprz

Surówka z ogórka kiszonego 100g
Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy, jabłko

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

Energia: 552 kcal

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