

Intendentpro Jadłospis Jadłospis

📅 **28.09.2026 Poniedziałek**

Śniadanie

Kiełbasa szynkowa Kliniccy (gorczyca, dwutlenek siarki/siarczyny)

Serek topiony Hochland (z mleka)

Bułka kajzerka (pszenica)

Bułka żytnia (pszenica)

Masło śmietankowe (z mleka)

Pomidor

Ogórek

Papryka czerwona

Salata

Herbata czarna

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Śniadanie II

Serek wiejski (z mleka)

Jabłko

📅 **29.09.2026 Wtorek**

Śniadanie

Pierś gotowana z indyka

Jajko gotowane z majonezem i szczypiorkiem

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

Bułka kajzerka (pszenica)

Bułka fitness (pszenica, żyto, owies, soja)

Masło śmietankowe (z mleka)

Papryka czerwona

Pomidor

Ogórek

Salata

Herbata czarna

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Śniadanie II

Jogurt jogobella 0,3 mniej cukru (z mleka)

Jabłko

📅 **30.09.2026 Środa**

Śniadanie

Półdewica łososiowa (gorczyca)

Ser salami z przyprawami (z mleka)

Bułka kajzerka (pszenica)

Bułka pełnoziarnista Sobieski (pszenica, żyto, sezam)

Masło śmietankowe (z mleka)

Herbata czarna

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Ogórek

Papryka czerwona

Pomidor

Salata

Śniadanie II

Śliwki

Deser śmietankowo czekoladowy (z mleka)

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

📅 **01.10.2026 Czwartek**

Śniadanie

Kiełbasa krakowska sucha (gorczyca, dwutlenek siarki/siarczyny)

Twarożek z warzywami

Składniki: twaróg półtłusty (z mleka), śmietana 18% (z mleka), papryka czerwona, ogórek, rzodkiewka, szczypiorek

Pomidor

Ogórek

Papryka czerwona

Salata

Bułka kajzerka (pszenica)

Bułka fitness (pszenica, żyto, owies, soja)

Masło śmietankowe (z mleka)

Herbata czarna

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Śniadanie II

Mieszaneczka studencka (orzechy)

Banan

📅 **02.10.2026 Piątek**

Śniadanie

Ser dziurdamer (z mleka)

Dżem wiśniowy, niskosłodzony

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem

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

Pomidor

Ogórek

Papryka czerwona

Salata

Bułka kajzerka (pszenica)

Bułka kukurydziana (pszenica)

Masło śmietankowe (z mleka)

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Śniadanie II

Skyr jogurt pitny (z mleka)

Bułka słodka z serem (pszenica, jaja, mleko)
Jabłko

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: woda, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz wieprzowy

Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz, papryka słodka

Kasza gryczana, gotowana

Kasza jęczmienna na sypko

Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, perłowa, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Mizeria ze śmietaną

Składniki: ogórek, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, cukier, sól biała

Kompot owocowy bez cukru

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, daktyle suszone

Chleb zwykły (pszenica, żyto)

Chleb żytni razowy

Gruszka

Oblaty (pszenica, mleko)

Kolacja

Kielbasa śląska z wody

Składniki: woda, kielbasa śląska

Pomidor

Ogórek

Papryka czerwona

Salata

Bułka kajzerka (pszenica)

Bułka żytnia (pszenica)

Herbata czarna

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Musztarda (gorczyca)

Obiad

Zupa kalafiorowa

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

Kotlety z soczewicy

Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, olej rzepakowy, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 450, siemię lniane, sól o obn. zaw. sodu, papryka słodka, pieprz

Sos pomidorowy

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

Sos pomidorowy z cebulą

Skoncentrowany

Ryż biały gotowany

Składniki: ryż biały, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką

Składniki: kapusta pekińska, jabłko, śmietana 18% (z **mleka**), marchew, cytryna, majonez (**jaja**, **gorczyca**), cukier, sól biała, pieprz

Kompot owocowy bez cukru

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, daktyle suszone

Chleb zwykły (pszenica, żyto)

Chleb żytni sitkowy

Jabłko

Snacki popcornowe

Kolacja

Zapiekanka makaronowa z warzywami i kielbasą

Składniki: kielbasa śląska, ser salami pełnotłusty (z **mleka**), makaron **pszenny** dwujajeczny, gotowany, brokuły, bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony, papryka czerwona, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz, zioła prowansalskie

Polędwica pieczona (gorczyca)

Papryka czerwona

Ogórek

Pomidor

Salata

Bułka kajzerka (pszenica)

Bułka fitness (pszenica, żyto, owies, soja)

Kakao

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

Obiad

Barszcz ukraiński z ziemniakami

Składniki: woda, burak, ziemniaki, późne, fasola biała, nasiona suche, marchew, kapusta biała, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Karkówka opiekana w sosie własnym

Składniki: wieprzowina karkówka, woda, cebula, olej rzepakowy, śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, pieczarki świeże, czosnek, sól biała, pieprz, majeranek, papryka słodka

Papryka czerwona

Ziemniaki, gotowane w wodzie

Surówka z marchewki

Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Kompot owocowy bez cukru

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, daktyle suszone

Chleb zwykły (pszenica, żyto)

Chleb orkiszowy (pszenica, jęczmień)

Banan

Kolacja

Szynka wędzona Klinikcy (gorczyca, dwutlenek siarki/ siarczyny)

Jajecznicza ze szczypiorkiem

Składniki: **jaja** kurze całe, szczypiorek, masło ekstra (z **mleka**)

Bułka kajzerka (pszenica)

Bułka pełnoziarnista Sobieski (pszenica, żyto, sezam)

Masło śmietankowe (z mleka)

Herbata czarna

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Pomidor

Ogórek

Papryka czerwona

Salata

Obiad

Zupa chrzanowa

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, chrzan, przyprawa ziołowa, śmietana 18% (z **mleka**), cebula, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), sól biała, pieprz

Łazanki z kapustą kiszoną

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, kapusta kiszona, pieczarki świeże, cebula, olej rzepakowy, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Kompot owocowy bez cukru

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, daktyle suszone

Chleb zwykły (pszenica, żyto)

Chleb żytni wileński

Nektarynka

Pączek w pudrze (pszenica)

Kolacja

Zapiekanka na bułce

Składniki: paluch wyborowy (**pszenica**), ser salami pełnotłusty (z **mleka**), pieczarki świeże, salami popularne

Kawa zbożowa na mleku

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

Pomidor

Ogórek

Papryka czerwona

Salata

Sos czosnkowy na bazie jogurtu naturalnego

Składniki: jogurt grecki (z **mleka**), czosnek, zioła prowansalskie, sól biała

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

Filet z miruny smażony

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

Ziemniaki, gotowane w wodzie

Surówka z kapusty kiszonej

Składniki: kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz

Kompot owocowy bez cukru

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, daktyle suszone

Chleb zwykły (pszenica, żyto)

Chleb dyniowy (żyto)

Banan

Baton flips (pszenica, żyto, jęczmień, mleko)

Kolacja