Intendentpro **MENU 26.10 - 06.11**

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

Poniedziałek 26.10.2026

OBIAD

300ml **Zupa marchwianka z ziemniakami**
Składniki: 200ml woda, 70g ziemniaki, 30g marchew, 15g udo z kurczaka, 5g pietruszka, korzeń, 5g **seler** korzeniowy, 5g koperek, 4g por, 1g pieprz, 1g liść laurowy, 1g ziele angielskie, 0g sól biała

60g **Bułki kajzerki**
Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

Energia: 264 kcal

Wtorek 27.10.2026

OBIAD

250g **Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana**

150g **Bitki schabowe w sosie własnym**
Składniki: 90g wieprzowina schab surowy bez kości, 60ml woda, 10g olej rzepakowy, 6g mąka **pszenna**, typ 450, 1g pieprz, 0g sól biała

100g **Ogórek kiszony**

Energia: 515 kcal

Środa 28.10.2026

OBIAD

200g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

110g **Rolada z kurczaka z masłem**
Składniki: 95g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10g olej rzepakowy, 9g **jaja** kurze całe, 6g cebula, 6g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 3g masło ekstra (z **mleka**)

100g **Surówka wielowarzywna**
Składniki: 56g kapusta włoska, 14g marchew, 14g jabłko, 7g por, 7g papryka czerwona, 7g olej rzepakowy, 4g koperek

Energia: 492 kcal

Czwartek 29.10.2026

OBIAD

250g **Spaghetti bolognese**
Składniki: 150g makaron **pszenny** dwujajeczny, gotowany (mąka z **pszenicy**, **jaja**), 95g wieprzowina łopatka, 20g koncentrat pomidorowy, 30%, 10g olej rzepakowy, 6g cebula

Energia: 411 kcal

Piątek 30.10.2026

OBIAD

200g **Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem**
Składniki: 67g jabłko, 40g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 30g ryż biały, 25ml woda, 25ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 5g cukier, 2g olej rzepakowy, 2g cynamon

Energia: 233 kcal

Intendentpro **MENU 26.10 - 06.11**

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

Poniedziałek 02.11.2026

OBIAD

300ml **Zupa jarzynowa z ryżem**
Składniki: 200ml woda, 20g marchew, 20g ryż biały, 12g śmietana 18% (z **mleka**), 10g pietruszka, korzeń, 8g kurczak, tuszka, 8g koperek, 5g **seler** korzeniowy, 4g por, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

60g **Bułki kajzerki**
Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

Energia: 291 kcal

Wtorek 03.11.2026

OBIAD

200g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

150g **Pulpety wieprzowe w sosie warzywnym**
Składniki: 70g wieprzowina łopatka, 35g marchew, fasolka szparagowa i kalafior, mrożone (marchew, fasolka szparagowa, kalafior), 20g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 10g cebula, 10g koncentrat pomidorowy, 30%, 8g **jaja** kurze całe, 6g śmietana 18% (z **mleka**), 4g olej rzepakowy

Energia: 395 kcal

Środa 04.11.2026

OBIAD

250g **Ryż biały, gotowany**

250g **Potrawka z kulkami ciecierzycy i pomidorami**
Składniki: 150g pomidor, 50g cukinia, 45g ciecierzyca, nasiona suche, 30g marchew, 20g cebula, 10g olej rzepakowy, 5g czosnek

Energia: 616 kcal

Czwartek 05.11.2026

OBIAD

200g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

100g **Udko z kurczaka pieczone**
Składniki: 100g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5g olej rzepakowy

80g **Marchewka z groszkiem i masłem**
Składniki: 80g marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), 3g masło ekstra (z **mleka**)

Energia: 392 kcal

Piątek 06.11.2026

OBIAD

350g **Makaron z truskawkami i serem**
Składniki: 80g truskawki, mrożone, 80g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 80g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 70g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 14g cukier

Energia: 491 kcal