Intendentpro **Jadłospis DRUKARSKA 16-22.11**

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

16.11.2026
Poniedziałek
Śniadanie

Jogurt naturalny Skyr z musli 250 g
Składniki: skyr naturalny (z **mleka**), płatki **owsiane**, żurawina suszona (żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy), morele, suszone, rodzynki, suszone

Chleb pszenno-żytni 160 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, kwas naturalny, woda, drożdże, sól, kminek

Masło ekstra 15 g
Składniki: śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)

Polędwica luksusowa 50 g
Składniki: polędwica luksusowa

Serek fromage paprykowy 50 g
Składniki: ser mascarpone (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**), regulator kwasowości: kwas cytrynowy), ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane oraz kultury bakterii mlekowych), papryka czerwona

Rzodkiewka 50 g
Składniki: rzodkiewka

Papryka czerwona 50 g
Składniki: papryka czerwona

Herbata z róży 250 ml
Składniki: woda, herbata z róży (owoc dzikiej róży* 95%, hibiskus* 5%.)

17.11.2026
Wtorek
Śniadanie

Kasza kuskus na napoju roślinnym z polewą jogurtowo-owocową 250 ml
Składniki: napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), kasza kuskus (**pszenica**), jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury bakterii), truskawki

Chleb pełnoziarnisty z żyta 160 g

Masło ekstra 15 g
Składniki: śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)

Pasta jajeczna 50 g
Składniki: **jaja** kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, ocet, cukier, sól, przyprawy, woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%))

Wędlina wieprzowa 50 g
Składniki: wędlina wieprzowa (mięso wieprzowe, przyprawy, aromaty naturalne, naturalne białko wieprzowe kolagenowe, błonnik bezglutenowy)

Ogórki konserwowe 50 g
Składniki: ogórki, woda, cukier, sól. ocet spirytusowy, koper zielony, **gorczyca**, ziele angielskie, pieprz czarny

Pomidor 50 g
Składniki: pomidor

Kakao 250 g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

18.11.2026
Środa
Śniadanie

Jogurt naturalny Skyr z crunchy 250 g
Składniki: skyr naturalny (z **mleka**), crunchy musli (p. bezglutenowy)

Bułka pełnoziarnista 160 g
Składniki: mąka pełnoziarnista (pszenna; otręby pszenne; zarodki **pszenne**), woda, zakwas (woda; **pszenna** fermentowana), siemię lniane brązowe, **gluten** pszeniczny, siemię lniane żółte, proso, nasiona słonecznika, drożdże, sól, ziarno **sezamu**, **pszenna**, ekstrakt ze słodu jęczmiennego, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy), drożdże inaktywowane, słód pszeniczny mąka.

Masło ekstra 15 g
Składniki: śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)

Serek wiejski 50 g
Składniki: serek śmietankowy, sól, białka **mleka**

Hummus(sezam) 50 g
Składniki: ciecierzyca, tahini, sok z cytryny, oliwa z oliwek, czosnek, kmin rzymski, sól

Papryka czerwona 50 g
Składniki: papryka czerwona

Rzodkiewka 50 g

Herbata owocowa 250 ml
Składniki: woda, herbata owocowa

19.11.2026
Czwartek
Śniadanie

Płatki orkiszowe na mleku z rodzynkami 250 ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **orkiszowe** (**pszenica**), rodzynki, suszone

Chleb pełnoziarnisty z żyta 160 g

Masło ekstra 15 g
Składniki: śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)

Wędlina drobiowa 50 g
Składniki: mięso z piersi z kurcząt, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, aromat, kwas askorbinowy, azotyn sodu

Serek śmietankowy 50 g
Składniki: serek śmietankowy (z **mleka**), sól

Ogórek zielony 50 g
Składniki: ogórek

Papryka czerwona 50 g

Kawa zbożowa na mleku 250 ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

20.11.2026
Piątek
Śniadanie

Jogurt grecki z granolą 250 g
Składniki: jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury bakterii), musli z rodzynkami i **orzechami** (**pszenica**, **żyto**, **jęczmień**, **owies**)

Chleb wieloziarnisty 160 ml
Składniki: mąka **żytnia** typ 720, mąka **pszenna** typ 750, woda, ziarna cięte **żyta**, **pszenicy**, **owsa**, **sezamu**, **soi**, **jęczmienia**, siemienia lnianego, maku słonecznika, sól, drożdże

Masło ekstra 15 g
Składniki: śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)

Jajecznica na parze 130 g
Składniki: **jaja** kurze całe, masło klarowane (z **mleka**)

Polędwica miodowa 50 g
Składniki: wędlina drobiowa (mięso z piersi z kurcząt, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, aromat, kwas askorbinowy, azotyn sodu)

Serek grani 50 g
Składniki: serek twarogowy, ziarnisty (twaróg (z **mleka**), śmietanka (z **mleka**), sól)

Ogórek kiszony 50 g
Składniki: ogórek kiszony (ogórek zielony, gruntowy, czosnek, sól, chrzan, koper, woda)

Herbata miętowa 250 g
Składniki: woda, herbata miętowa

21.11.2026
Sobota
Śniadanie

Musli z rodzynkami na mleku 250 g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, musli z owocami suszonymi (**pszenica**, **żyto**, **jęczmień**, **owies**)

Bułka pełnoziarnista 160 g
Składniki: mąka pełnoziarnista (pszenna; otręby pszenne; zarodki **pszenne**), woda, zakwas (woda; **pszenna** fermentowana), siemię lniane brązowe, **gluten** pszeniczny, siemię lniane żółte, proso, nasiona słonecznika, drożdże, sól, ziarno **sezamu**, **pszenna**, ekstrakt ze słodu jęczmiennego, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy), drożdże inaktywowane, słód pszeniczny mąka.

Masło ekstra 15 g
Składniki: śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)

Pasta z tuńczyka i warzyw 50 g
Składniki: **tuńczyk** w sosie własnym (**tuńczyk**, sól), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), koncentrat pomidorowy, 30%

Ser żółty 50 g
Składniki: ser tylżycki pełnotłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia)

Ogórek kiszony 50 g
Składniki: ogórek kiszony (ogórek zielony, gruntowy, czosnek, sól, chrzan, koper, woda)

Papryka czerwona 50 g

Herbata czarna 250 ml
Składniki: woda, herbata czarna

22.11.2026
Niedziela
Śniadanie

Jogurt Skyr, owocowy 330 g
Składniki: skyr naturalny (z **mleka**), truskawki

Chleb pszenno-żytni 160 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, kwas naturalny, woda, drożdże, sól, kminek

Masło ekstra 15 g
Składniki: śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)

Szynka parzona 50 g

Jajko gotowane 60 g
Składniki: **jaja** kurze całe

Serek ziołowy 50 g
Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane oraz kultury bakterii mlekowych), koperek, zioła prowansalskie

Pomidor 50 g

Papryka czerwona 50 g

Herbata czarna 250 ml
Składniki: woda, herbata czarna

Intendentpro **Jadłospis DRUKARSKA 16-22.11**

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

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami i koperkiem
500 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, fasola biała, nasiona suche, masło klarowane (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, koperek

Risotto z warzywami i zielonym groszkiem w sosie pomidorowym 130g

Składniki: Ryż brązowy, gotowany, Bukiet warzyw, mrożony (marchew, brokuł, kalafior), Groszek zielony, mrożony, Przecier pomidorowy (woda, pomidory, sól))

Surówka z marchewki 130g

Składniki: Marchew, olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy 200 g

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona (aronia (30%), agrest (25%), czerwona porzeczka (20%), wiśnia drylowana (15%) i truskawka (10%)

Pomarańcza 180 g

Obiad

Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym
500 ml

Składniki: Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) Dynia, Ziemniaki, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe, **Groszek ptysiowy**

Kotlet mielony, wieprzowy 130 g

Składniki: ziemniaki (53 %), skrobia ziemniaczana, woda, mąka pszenna, sól, truskawki mrożone

Sos majerankowy 100 g

Składniki: Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por), Majeranek suszony, Pieprz czarny

Ziemniaki z koperkiem 300 g

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Surówka z ogórka kiszonego i cebulki 130g

Składniki: ogórek kiszony (ogórek zielony, gruntowy, czosnek, sól, chrzan, koper, woda), cebula, olej rzepakowy)

Kompot wieloowocowy 200 g

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona (aronia (30%), agrest (25%), czerwona porzeczka (20%), wiśnia drylowana (15%) i truskawka (10%)

Śliwki 130 g

Obiad

Żurek z ziemniakami

500ml

Składniki: woda, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, pietruszka, seler, por), **zakwas na żur**, Koper ogrodowy, pieprz czarny)

Knedle z owocami 350 g

Składniki: ziemniaki (53 %), skrobia ziemniaczana, woda, mąka pszenna, sól, truskawki mrożone

Jogurt naturalny 2% tłuszczu 200 g

Składniki: jogurt naturalny (**mleko**, żywe kultury bakterii)

Surówka z marchewki tartej i ananasa

Składniki: marchew, ananas z puszki, olej

Kompot wieloowocowy 200 g

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona (aronia (30%), agrest (25%), czerwona porzeczka (20%), wiśnia drylowana (15%) i truskawka (10%)

Gruszka 130 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem
500 ml

Składniki: Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por), ryż biały,, Przecier pomidorowy (woda, pomidory, sól), Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe

Filet z kurczaka w panierce 130 g

Ziemniaki puree 300 g

Składniki: ziemniaki, **mleko UHT 3,2% tłuszczu**, masło (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)

Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 130 g

Składniki: kapusta czerwona, jabłko, olej rzepakowy, pieprz, sok ze świeżej cytryny, sól biała

Kompot wieloowocowy 200 g

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona (aronia (30%), agrest (25%), czerwona porzeczka (20%), wiśnia drylowana (15%) i truskawka (10%)

Mandarynki 160 g

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami
500 ml

Składniki: Woda, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por), Groch łuskany, nasiona suche, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)

Pulpety z mintaja w sosie koperkowym 170g

Składniki: **, mintaj, świeży**, woda, **bułka pszenna, Jaja kurze całe**, Olej rzepakowy, koper ogrodowy

Ryż na sypko 300 g

Składniki: ryż biały

Brokuły na parze z oliwą z oliwek 130 g

Składniki: brokuły, mrożone, oliwa z oliwek

Kompot wieloowocowy 200 g

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona (aronia (30%), agrest (25%), czerwona porzeczka (20%), wiśnia drylowana (15%) i truskawka (10%)

Jabłko 160 g

Obiad

Zupa szpinakowa z ziemniakami
500 ml

Składniki: woda, ziemniaki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por, Szpinak, Koper ogrodowy, Pieprz czarny)

Gulasz drobiowy, duszony 200 g

Składniki: jabłko, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier puder, soda oczyszczona

Kasza gryczana na sypko 300 g

Składniki: kasza gryczana

Surówka z ogórka kiszonego i marchewki 130g

Składniki: ogórek kiszony (ogórek zielony, gruntowy, czosnek, sól, chrzan, koper, woda), marchew, olej rzepakowy)

Kompot wieloowocowy 200 g

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona (aronia (30%), agrest (25%), czerwona porzeczka (20%), wiśnia drylowana (15%) i truskawka (10%)

Banan 120 g

Obiad

Zupa rosół z makaronem

500 ml

Składniki: Woda, **Makaron bezjajeczny**, Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy**, Pietruszka, liście (natka pietruszki))

Plastry schabu w sosie majerankowym 200 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, mąka **pszenna**, typ 450, olej roślinny, woda, sól biała, pieprz, majeranek

Ziemniaki z koperkiem 300 g

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Buraczki na ciepło 130 g

Składniki: buraki, oliwa, sól biała, cukier, cytryna, koperek

Kompot wieloowocowy 200 g

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona (aronia (30%), agrest (25%), czerwona porzeczka (20%), wiśnia drylowana (15%) i truskawka (10%)

Gruszka 130 g

Intendentpro **Jadłospis DRUKARSKA 16-22.11**

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

Kolacja

Chleb wieloziarnisty 160 ml

Składniki: mąka **żytnia** typ 720, mąka **pszenna** typ 750, woda, ziarna cięte **żyta**, **pszenicy**, **owsa**, **sezamu**, **soi**, **jęczmienia**, siemienia lnianego, maku słonecznika, sól, drożdże

Masło ekstra 15 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)

Pasta z warzyw 30 g

Składniki: marchew, fasolka szparagowa i kalafior, mrożone (marchew, fasolka szparagowa, kalafior), koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, olej rzepakowy

Ser żółty 50 g

Składniki: ser tylżycki pełnotłusty (**mleko** , sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia)

Śledź w oleju (ryba) 70 g

Pomidor 50 g

Składniki: pomidor

Ogórek kiszony 50 g

Składniki: ogórek zielony, gruntowy, czosnek, sól, chrzan, koper, woda

Herbata czarna 250 ml

Składniki: woda, herbata czarna

Energia: 3397 kcal

Kolacja

Chleb pszenno-żytni 160 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, kwas naturalny, woda, drożdże, sól, kminek

Masło ekstra 15 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)

Twarożek z suszonymi pomidorami 70 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane oraz kultury bakterii mlekowych), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, suszone pomidory

Sałatka warzywna z kurczakiem 180 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, sałata, oliwa, pomidor, ogórek, papryka czerwona

Sałata 10 g

Składniki: sałata

Papryka czerwona 40 g

Składniki: papryka czerwona

Rzodkiewka 20 g

Składniki: rzodkiewka

Herbata czarna 200 ml

Składniki: woda, herbata czarna

Energia: 3315 kcal

Kolacja

Chleb wieloziarnisty 160 ml

Składniki: mąka **żytnia** typ 720, mąka **pszenna** typ 750, woda, ziarna cięte **żyta**, **pszenicy**, **owsa**, **sezamu**, **soi**, **jęczmienia**, siemienia lnianego, maku słonecznika, sól, drożdże

Masło ekstra 15 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)

Wędlina drobiowa 70 g

Składniki: mięso z piersi z kurcząt, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, aromat, kwas askorbinowy, azotyn sodu

Tortilla ze schabem, serem żółtym i warzywami 250 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, tortilla **pszenna** (**żyto**, **jęczmień**, **owies**), ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), pomidorki koktajlowe, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), ogórek, rukola

Ogórek kiszony 40 g

Składniki: ogórek zielony, gruntowy, czosnek, sól, chrzan, koper, woda

Sałata 10 g

Składniki: sałata

Herbata czarna 200 ml

Składniki: woda, herbata czarna

Energia: 3394 kcal

Kolacja

Chleb pszenno-żytni 160 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, kwas naturalny, woda, drożdże, sól, kminek

Masło ekstra 15 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)

Twarożek 70 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane oraz kultury bakterii mlekowych), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu

Dżem wiśniowy, niskosłodzony 50 g

Składniki: wiśnia, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Sałatka makaronowa z szynką 250 g

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), szynka konserwowa (mięso z szynki wieprzowej 88%, woda, sól, stabilizatory: trifosforany, glukoza, białko wieprzowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, aromaty, regulatory kwasowości: octany sodu, mleczan wapnia, substancja konserwująca: azotyn sodu), kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), majonez (olej rzepakowy rafinowany, ocet, cukier, sól, przyprawy, woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), sól biała, pieprz

Sałata 10 g

Składniki: sałata

Rzodkiewka 40 g

Herbata czarna 200 ml

Składniki: woda, herbata czarna

Energia: 3649 kcal

Kolacja

Chleb pszenny graham 160 g

Składniki: mąka **pszenna** mąka **pszenna** grahamka, zakwas **żytni** naturalny, woda, sól, drożdże, posypka płatki **owsiane**, ekstrakt słodu jęczmiennego

Masło ekstra 15 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)

Serek wiejski 50 g

Składniki: serek śmietankowy, sól, białka **mleka**

Pasta z indyka z jajkiem 70 g

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, **jaja** kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, ocet, cukier, sól, przyprawy, woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%))

Papryka czerwona 30 g

Ogórek 30 g

Sałata 10 g

Składniki: sałata

Herbata czarna 200 ml

Składniki: woda, herbata czarna

Energia: 3240 kcal

Kolacja

Chleb pszenny graham 160 g

Składniki: mąka **pszenna** mąka **pszenna** grahamka, zakwas **żytni** naturalny, woda, sól, drożdże, posypka płatki **owsiane**, ekstrakt słodu jęczmiennego

Masło ekstra 15 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)

Pasztet pieczony 70 g

Składniki: mięso z udźca indyka, bez skóry, olej roślinny, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), cebula

Serek ziołowy z papryką 70 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane oraz kultury bakterii mlekowych), papryka czerwona, koperek, zioła prowansalskie

Pomidor 50 g

Ogórek 50 g

Herbata czarna 200 ml

Składniki: woda, herbata czarna

Energia: 3178 kcal

Kolacja

Chleb pszenno-żytni 160 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, kwas naturalny, woda, drożdże, sól, kminek

Masło ekstra 15 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)

Wrapy z indykiem i warzywami 250 g

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, tortilla **pszenna** (**żyto**, **jęczmień**, **owies**), kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), pomidor, oliwa, ogórek, sałata

Ser żółty 70 g

Składniki: ser tylżycki pełnotłusty (**mleko** , sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia)

Ogórek kiszony 50 g

Składniki: ogórek zielony, gruntowy, czosnek, sól, chrzan, koper, woda

Rzodkiewka 50 g

Herbata czarna 200 ml

Składniki: woda, herbata czarna

Energia: 3581 kcal

Intendentpro **Jadłospis DRUKARSKA 23-29.11**

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

23.11.2026
Poniedziałek
Śniadanie

Jogurt naturalny Skyr z musli 250 g

płatki **owsiane**, żurawina suszona (żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy), morele, suszone, rodzynki, suszone

Chleb pszenno-żytni 160 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, kwas naturalny, woda, drożdże, sól, kminek

Masło ekstra 15 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)

Twarożek ze szczypiorkiem 50 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane oraz kultury bakterii mlekowych), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, szczypiorek

Szynka konserwowa 40 g

Składniki: szynka konserwowa (mięso z szynki wieprzowej 88%, woda, sól, stabilizatory: trifosforany, glukoza, białko wieprzowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, aromaty, regulatory kwasowości: octany sodu, mleczan wapnia, substancja konserwująca: azotyn sodu)

Rzodkiewka 40 g

Składniki: rzodkiewka

Papryka czerwona 40 g

Składniki: papryka czerwona

Herbata owocowa 250 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

24.11.2026
Wtorek
Śniadanie

Kasza jaglana na mleku z polewą jogurtowo-

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kasza jaglana, jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury bakterii), truskawki

Chleb pełnoziarnisty z żyta 160 g

Masło ekstra 15 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)

Jajecznica 130 g

Składniki: **jaja** kurze całe, masło klarowane (z **mleka**), sól biała, pieprz

Wędlina drobiowa 50 g

Składniki: mięso z piersi z kurcząt, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, aromat, kwas askorbinowy, azotyn sodu

Ogórki konserwowe 50 g

Składniki: ogórki, woda, cukier, sól. ocet spirytusowy, koper zielony, **gorczyca**, ziele angielskie, pieprz czarny

Pomidor 50 g

Składniki: pomidor

Kakao 250 g

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

25.11.2026
Środa
Śniadanie

Jogurt naturalny Skyr z crunchy 250 g

Składniki: skyr naturalny (z **mleka**), crunchy musli (p. bezglutenowy), miód pszczeli

Bułka pełnoziarnista 160 g

Składniki: mąka pełnoziarnista (pszenna; otręby pszenne; zarodki **pszenne**), woda, zakwas (woda; **pszenna** fermentowana), siemię lniane brązowe, **gluten** pszeniczny, siemię lniane żółte, proso, nasiona słonecznika, drożdże, sól, ziarno **sezamu**, **pszenna**, ekstrakt ze słodu jęczmiennego, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy), drożdże inaktywowane, słód pszeniczny mąka.

Masło ekstra 15 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)

Serek grani 50 g

Składniki: serek twarogowy, ziarnisty (twaróg (z **mleka**), śmietanka (z **mleka**), sól)

Hummus z ciecierzycy 50 g

Składniki: ciecierzyca konserwowa, olej rzepakowy, cebula, sól biała, pieprz

Papryka czerwona 50 g

Składniki: papryka czerwona

Rzodkiewka 50 g

Herbata owocowa 250 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

26.11.2026
Czwartek
Śniadanie

Kasza kuskus na mleku z polewą jogurtowo-owocową 250ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **orkiszowe** (**pszenica**), rodzynki, suszone

Chleb pełnoziarnisty z żyta 160 g

Masło ekstra 15 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)

Ser żółty, Gouda 50 g

Składniki: ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato)

Wędlina wieprzowa 50 g

Składniki: wędlina wieprzowa (mięso wieprzowe, przyprawy, aromaty naturalne, naturalne białko wieprzowe kolagenowe, błonnik bezglutenowy)

Ogórek 40 g

Składniki: ogórek

Sałata 10 g

Składniki: sałata

Papryka czerwona 50 g

Składniki: papryka czerwona

Kawa zbożowa na mleku 250 ml

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

27.11.2026
Piątek
Śniadanie

Jogurt grecki z granolą 250 g

kultury bakterii), musli z rodzynkami i **orzechami** (**pszenica**, **żyto**, **jęczmień**, **owies**)

Chleb wieloziarnisty 160 ml

Składniki: mąka **żytnia** typ 720, mąka **pszenna** typ 750, woda, ziarna cięte **żyta**, **pszenicy**, **owsa**, **sezamu**, **soi**, **jęczmienia**, siemienia lnianego, maku słonecznika, sól, drożdże

Masło ekstra 15 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)

Polędwica sopocka 50 g

Składniki: polędwica sopocka

Serek śmietankowy 50 g

Składniki: serek śmietankowy (z **mleka**), sól

Jajko w majonezie 130 g

Składniki: **jaja** kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, ocet, cukier, sól, przyprawy, woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%))

Pomidor 50 g

Składniki: pomidor

Sałata 10 g

Składniki: sałata

Ogórek zielony 50 g

Składniki: ogórek zielony

Herbata miętowa 250 g

Składniki: woda, herbata miętowa

28.11.2026
Sobota
Śniadanie

Musli z rodzynkami na mleku 250 g

musli z owocami suszonymi (**pszenica**, **żyto**, **jęczmień**, **owies**)

Bułka pełnoziarnista 160 g

Składniki: mąka pełnoziarnista (pszenna; otręby pszenne; zarodki **pszenne**), woda, zakwas (woda; **pszenna** fermentowana), siemię lniane brązowe, **gluten** pszeniczny, siemię lniane żółte, proso, nasiona słonecznika, drożdże, sól, ziarno **sezamu**, **pszenna**, ekstrakt ze słodu jęczmiennego, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy), drożdże inaktywowane, słód pszeniczny mąka.

Masło ekstra 15 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)

Pasta z tuńczyka i warzyw 50 g

Składniki: **tuńczyk** w sosie własnym (**tuńczyk**, sól), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), koncentrat pomidorowy, 30%

Ser żółty 50 g

Składniki: ser tylżycki pełnotłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia)

Rzodkiewka 50 g

Składniki: rzodkiewka

Papryka czerwona 50 g

Herbata czarna 250 ml

Składniki: woda, herbata czarna

29.11.2026
Niedziela
Śniadanie

Jogurt Skyr, owocowy 330 g

truskawki

Chleb pszenno-żytni 160 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, kwas naturalny, woda, drożdże, sól, kminek

Masło ekstra 15 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)

Szynka parzona 50 g

Jajko gotowane 60 g

Składniki: **jaja** kurze całe

Serek ziołowy 50 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane oraz kultury bakterii mlekowych), koperek, zioła prowansalskie

Pomidor 50 g

Papryka czerwona 50 g

Herbata czarna 250 ml

Składniki: woda, herbata czarna

Intendentpro **Jadłospis DRUKARSKA 23-29.11**

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

Obiad

Zupa wielowarzywna z ziemniakami
500 ml

(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler,** por), Zupa jarzynowa, mrożona, Ziemniaki, średnio, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)

Indyk w sosie słodko-kwaśnym
200 g
Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, ananas, plastry w syropie (ananasy, woda, cukier, kwas cytrynowy), olej rzepakowy, cebula, papryka czerwona, mąka **pszenna**, typ 450, koncentrat pomidorowy, 30%

Ziemniaki puree 200 g

Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i cebuli z oliwa z oliwek 100g
Składniki: Kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), Marchew, Cebula, Oliwa z oliwek, Pieprz czarny)

Kompot wieloowocowy
200 g
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona (aronia (30%), agrest (25%), czerwona porzeczka (20%), wiśnia drylowana (15%) i truskawka (10%)

Śliwki 130 g

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami
500 ml

Składniki: Woda, Ziemniaki, średnio, Buraki,, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka**, seler**, por), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)

Kotlet pieczony z ciecierzycy 130 g
Składniki: Ciecierzyca, nasiona suche, Woda, ,**Bułka tarta, Jaja kurze całe**, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, bazylia, papryka czerwona słodka)

Ryż biały 300 g
Składniki: ryż biały

Surówka jabłka i selera 130g
Składniki**: Seler korzeniowy**, Jabłko, Olej rzepakowy)

Kompot wieloowocowy
200 g
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona (aronia (30%), agrest (25%), czerwona porzeczka (20%), wiśnia drylowana (15%) i truskawka (10%)

Jabłko 160 g

Obiad

Zupa krem z białych warzyw z grzankami
500 ml

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) Kalafior, Chleb pszenny **(mąka pszenna 450**, woda, **zakwas piekarski żytni**, drożdże,

sól) (, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe))

Leczo z cukinią, kurczakiem i papryką
200 g
Składniki: Filet z kurczaka, bez skóry, papryka świeża, cukinia świeża, koncentrat pomidorowy, pomidory pelati, pieprz czarny, majeranek suszony

Ziemniaki puree 300 g
Składniki: ziemniaki, **mleko UHT 3,2% tłuszczu**, masło (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)

Surówka z marchewki tartej i jabłka 130g
Składniki: marchew, ananas z puszki, olej

Kompot wieloowocowy
200 g
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona (aronia (30%), agrest (25%), czerwona porzeczka (20%), wiśnia drylowana (15%) i truskawka (10%)

Mandarynki 160 g

Obiad

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 500 ml

Składniki: (Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por)), Ziemniaki, gotowane, Fasola szparagowa, Koper ogrodowy, Pieprz czarny)

Makaron z sosem bolognese 400 g
Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), wieprzowina szynka surowa, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, olej rzepakowy, przyprawa ziołowa, czosnek

Szpinak na gęsto (duszony) 100g
Składniki: Szpinak, Olej rzepakowy, Pieprz czarny

Kompot wieloowocowy
200 g
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona (aronia (30%), agrest (25%), czerwona porzeczka (20%), wiśnia drylowana (15%) i truskawka (10%)

Gruszka 10 g

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami
500 ml

Składniki: Woda, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka**, seler**, por), Groch łuskany, nasiona suche, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)

Krupnik z kaszą jaglaną z natką pietruszki 500 ml
Składniki: woda, marchew, kasza jaglana, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, por, natka pietruszki

Stek rybny 130 g
Składniki: **dorsz** świeży (**ryba**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże)

Ziemniaki z koperkiem
300 g
Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Surówka wielowarzywna z oliwą z oliwek 130 g
Składniki: kapusta włoska, marchew, oliwa, jabłko, papryka czerwona, por, koperek

Kompot wieloowocowy
200 g
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona (aronia (30%), agrest (25%), czerwona porzeczka (20%), wiśnia drylowana (15%) i truskawka (10%)

Jabłko 160 g

Obiad

Zupa gulaszowa z ziemniakami
500 ml

Składniki: ziemniaki, woda, marchew, wieprzowina szynka surowa, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, papryka czerwona, seler korzeniowy, por, cebula, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierogi ruskie 400 g
Składniki: ziemniaki, ser twarogowy półtłusty (mleko pasteryzowane oraz kultury bakterii mlekowych), mąka pszenna, typ 500, olej rzepakowy, masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (z mleka)), sól biała

Jogurt naturalny 100 g
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Marchewka mini na parze z masłem klarowanym 130g
Składniki: mini marchewki, maso klarowane (z **mleka)**

Kompot wieloowocowy
200 g
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona (aronia (30%), agrest (25%), czerwona porzeczka (20%), wiśnia drylowana (15%) i truskawka (10%)

Banan 120 g

Obiad

Zupa rosół z makaronem

Składniki: Woda, **Makaron bezjajeczny**, Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy**, Pietruszka, liście (natka pietruszki))

Kotlet pożarski 130 g
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, jaja kurze całe, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), natka pietruszki, sól biała, pieprz

Puree ziemniaczane 300g
Składniki: ziemniaki, masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (z mleka)), mleko krowie, 2% tłuszczu, sól biała

Trio warzywne na parze 130 g
Składniki: brokuły, mrożone, mini marchewki, kalafior, mrożony, oliwa

Kompot wieloowocowy
200 g
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona (aronia (30%), agrest (25%), czerwona porzeczka (20%), wiśnia drylowana (15%) i truskawka (10%)

Gruszka 130 g

Intendentpro **Jadłospis DRUKARSKA 23-29.11**

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

Kolacja

Chleb wieloziarnisty 160 ml

Składniki: mąka **żytnia** typ 720, mąka **pszenna** typ 750, woda, ziarna cięte **żyta**, **pszenicy**, **owsa**, **sezamu**, **soi**, **jęczmienia**, siemienia lnianego, maku słonecznika, sól, drożdże

Masło ekstra 15 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)

Pasta z tuńczyka 30 g

Składniki: **tuńczyk** w oleju (**tuńczyk**, olej, sól), majonez (olej rzepakowy rafinowany, ocet, cukier, sól, przyprawy, woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), sól biała, pieprz

Kabanosy 50 g

Ser żółty, Gouda 50 g

Składniki: ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato)

Ogórek 50 g

Pomidor 50 g

Herbata czarna 250 ml

Składniki: woda, herbata czarna

Energia: 3397 kcal

Kolacja

Chleb pszenno-żytni 160 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, kwas naturalny, woda, drożdże, sól, kminek

Masło ekstra 15 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)

Serek fromage 70 g

Składniki: twaróg, masło, **mleko** pasteryzowane, sól

Sałatka z kapusty pekińskiej, kurczaka z kukurydzą i majonezem 200 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, kapusta pekińska, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), majonez (olej rzepakowy rafinowany, ocet, cukier, sól, przyprawy, woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), natka pietruszki, czosnek, sól biała, pieprz

Pomidor 50 g

Papryka czerwona 50 g

Składniki: papryka czerwona

Sałata 10 g

Składniki: sałata

Herbata czarna 200 ml

Składniki: woda, herbata czarna

Energia: 3315 kcal

Kolacja

Chleb wieloziarnisty 160 ml

Składniki: mąka **żytnia** typ 720, mąka **pszenna** typ 750, woda, ziarna cięte **żyta**, **pszenicy**, **owsa**, **sezamu**, **soi**, **jęczmienia**, siemienia lnianego, maku słonecznika, sól, drożdże

Masło ekstra 15 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)

Kiełbaski cienkie na ciepło 150 g

Składniki: kiełbaska wieprzowo - drobiowa (mięso wieprzowe, mięso drobiowe, sól, przyprawy, osłonka jadalna (jelito wieprzowe).)

Keczup 40 g

Składniki: pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne

Smalec z fasoli 70 g

Składniki: fasola biała, nasiona suche, jabłko, oliwa, czosnek

Ogórek zielony 100 g

Herbata czarna 200 ml

Składniki: woda, herbata czarna

Energia: 3394 kcal

Kolacja

Chleb pszenno-żytni 160 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, kwas naturalny, woda, drożdże, sól, kminek

Masło ekstra 15 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)

Sałatka makaronowa z indykiem, warzywami 200 g

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), mięso z piersi indyka, bez skóry, ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), majonez (olej rzepakowy rafinowany, ocet, cukier, sól, przyprawy, woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), papryka czerwona, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), sól biała, pieprz

Pasta z groszku i jajek 70 g

Składniki: groszek zielony, mrożony, **jaja** kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, ocet, cukier, sól, przyprawy, woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), musztarda (**gorczyca**), szczypiorek, sól biała, pieprz

Rzodkiewka 100 g

Herbata czarna 200 ml

Składniki: woda, herbata czarna

Energia: 3649 kcal

Kolacja

Chleb pszenny graham 160 g

Składniki: mąka **pszenna** mąka **pszenna** grahamka, zakwas **żytni** naturalny, woda, sól, drożdże, posypka płatki **owsiane**, ekstrakt słodu jęczmiennego

Masło ekstra 15 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)

Pasztet pieczony 70 g

Składniki: mięso z udźca indyka, bez skóry, **jaja** kurze całe, olej roślinny, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), cebula

Twarożek na słodko 60 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane oraz kultury bakterii mlekowych), śmietana 18% (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**), kultury bakterii mlekowych), cukier

Ogórek 50 g

Rzodkiewka 50 g

Herbata czarna 200 ml

Składniki: woda, herbata czarna

Energia: 3240 kcal

Kolacja

Chleb pszenny graham 160 g

Składniki: mąka **pszenna** mąka **pszenna** grahamka, zakwas **żytni** naturalny, woda, sól, drożdże, posypka płatki **owsiane**, ekstrakt słodu jęczmiennego

Masło ekstra 15 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)

Sałatka po żydowsku 200 g

Składniki: ziemniaki, jaja kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, ocet, cukier, sól, przyprawy, woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)), ogórek kiszony (ogórek zielony, gruntowy, czosnek, sól, chrzan, koper, woda), cebula, czosnek, sól biała

Kiełbasa żywiecka 50 g

Serek ziołowy 70 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko pasteryzowane oraz kultury bakterii mlekowych), koperek, zioła prowansalskie

Pomidor 50 g

Ogórek 50 g

Herbata czarna 200 ml

Składniki: woda, herbata czarna

Energia: 3178 kcal

Kolacja

Chleb pszenno-żytni 160 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, kwas naturalny, woda, drożdże, sól, kminek

Masło ekstra 15 g

Składniki: śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)

Pasta z sera żółtego i jajka 70 g

Składniki: ser gouda tłusty (mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), jaja kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, ocet, cukier, sól, przyprawy, woda, żółtka jaj kurzych (7,0%))

Wędlina drobiowa 50 g

Składniki: mięso z piersi z kurcząt, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, aromat, kwas askorbinowy, azotyn sodu

Serek śmietankowy 50 g

Składniki: serek śmietankowy (z mleka), sól

Pomidor 100 g

Sałata 10 g

Herbata czarna 200 ml

Składniki: woda, herbata czarna

Energia: 3581 kcal