

Intendent

pro

Jadłospis

Jadłospis podstawowy

 08.12.2025

Poniedziałek

Śniadanie

Pomidorki koktajlowe

Napój mleczny kakaowy

Kanapka z serem

Składniki: chleb pszenno-żytni, ser gouda tusty (z mleka), masło ekstra (z mleka)

Salata

Zupa

Zupa krem szpinakowa z groszkiem ptysiovym

Składniki: woda, szpinak, mrożony, marchew, skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, groszek ptysiov (pszenica), liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz

Podwieczorek

Gruszka

II danie

Makaron neapolitański

Składniki: makaron pszenny bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, ser parmezan (z mleka), olej rzepakowy, cebula

Herbata czarna

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

 09.12.2025

Wtorek

Śniadanie

Płatki orkiszowe na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki orkiszowe

Rukola

Herbata owocowa

Kanapka z pastą z tuńczyka i jajka

Składniki: chleb pszenno-żytni, jaja kurze całe, tuńczyk w sosie własnym, masło ekstra (z mleka), majonez (jajka , gorczyca), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), szczypiorek, cytryna

Zupa

Zupa zacierkowa

Składniki: woda, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, mąka pszenna, typ 450, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, jaja kurze całe, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Podwieczorek

Pieczone jabłko

Składniki: jabłko

II danie

Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Indyk w sosie słodko- kwaśnym z ryżem

Składniki: ryż biały, mięso z piersi indyka, bez skóry, ananas, plastry w syropie, olej rzepakowy, papryka czerwona, kukurydza, konserwowa, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, mąka pszenna, typ 450

 10.12.2025

Środa

Śniadanie

Chałka z masłem

Składniki: chałka pszenne, masło ekstra (z mleka)

Twarożek straciatella

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z mleka), czekolada gorzka (soja, mleko), jogurt grecki (z mleka)

Herbata owocowa

Banan

Zupa

Zupa ziemniaczana

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, udo z kurczaka, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Podwieczorek

Pudding z kaszy manny z musem jabłkowo- dyniowym

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, jabłko, dynia, jaja kurze całe, kasza manna (pszenica), cukier, miód pszczeli

II danie

Kompot śliwkowy

Składniki: woda, śliwki, cukier

Filet z miruny grillowany

Składniki: miruna świeża, filety bez skóry, olej rzepakowy

Kasza kuskus (pszenica)

Surówka z kapusty kiszonej z papryką i cebulką

Składniki: kapusta kiszona, cebula, papryka czerwona, olej rzepakowy, koperek

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

 11.12.2025

Czwartek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Chleb pszenno-żytni

Masło ekstra (z mleka)

Herbata rumiankowa

Pasta z awokado

Składniki: awokado, jaja kurze całe, natka pietruszki, czosnek, limonka, sól biała, pieprz

Pomidorki koktajlowe

Zupa

Zupa ogórkowa

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 18% (z mleka), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Podwieczorek

Bułka słodka (pszenica, jajka, mleko , sezam)

II danie

Kasza jęczmienna z masłem i koperkiem

Składniki: kasza jęczmienna, wiejska, masło ekstra (z mleka), koperek

Buraczki duszone

Składniki: burak, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450, cebula, cytryna, sól biała, pieprz

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Kotlet wieprzowy mielony

Składniki: wieprzowina łopatka, olej rzepakowy, jaja kurze całe, mleko krowie, 2% tłuszczu, cebula, bułka tarta (pszenica), bułki pszenne zwykłe

 12.12.2025

Piątek

Śniadanie

Bułka pszenna z masłem i dżemem wiśniowym

Składniki: bułki kajzerki (pszenica), dżem wiśniowy, niskosłodzony, masło ekstra (z mleka)

Kawa zbożowa na mleku

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

Zupa

Zupa grochowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, kiełbasa śląska, olej rzepakowy, boczek wędzony bez kości, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

Podwieczorek

Koktajl truskawkowy na mleku

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, truskawki, mrożone, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), cukier

Biszkopty lady fingers (pszenica, jajka)

II danie

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Makaron z suszonymi pomidorami, brokułami i serem fetą

Składniki: makaron pszenny bezjajeczny, ser typu "feta" (z mleka), brokuły, pomidory suszone w oleju

Intendent

pro

Jadłospis

Jadłospis podstawowy

 15.12.2025

Poniedziałek

Śniadanie

Płatki gryczane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki gryczane

Kanapka z serem

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ser gouda tłusty (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**)

Rzodkiewka

Sałata

Herbata malinowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata malinowa

 16.12.2025

Wtorek

Śniadanie

Masło ekstra (z mleka)

Kanapka z pastą paprykową

Składniki: papryka czerwona, chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**), cebula, marchew, pietruszka, korzeń

Sałata

Kakao z mlekiem

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

Zupa

Zupa pieczarkowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, pieczarki świeże, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Podwieczorek

Panna cotta z musem malinowym

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), maliny, mrożone, miód pszczeli, cukier z prawdziwą wanilią, żelatyna

II danie

Gulasz wieprzowy

Składniki: wieprzowina łopatką, przecier pomidorowy, marchew, cebula, olej rzepakowy

Kluski śląskie

Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, **jaja** kurze całe, sól biała

Ogórek kiszony

Kompot gruszkowy

Składniki: woda, gruszka

 17.12.2025

Środa

Śniadanie

Pomidorki koktajlowe

Kasza manna na mleku z polewą

jagodową

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**), czarne jagody, mrożone, cukier

Kanapka ze smalcem z fasoli

Składniki: fasola biała, nasiona suche, chleb **pszenny**, cebula, jabłko, ogórek kiszony, olej rzepakowy

Sałata

Herbata miętowa

Zupa

Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: woda, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, makaron **pszenny** bezjajeczny, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Podwieczorek

Mus brzoskwiniowy

Składniki: brzoskwinia w syropie

Paluch drożdżowy z makiem (**pszenica**, jajka, mleko)

II danie

Makaron z twarogiem i śmietaną

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), makaron **pszenny** bezjajeczny, śmietana 18% (z **mleka**), cukier

Lemoniada

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

 18.12.2025

Czwartek

Śniadanie

Chleb **pszenny** zwykły

Papryka kolorowa

Rukola

Masło ekstra (z mleka)

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Kanapka z pasztetem warzywno-drobiowym

Składniki: marchew, pietruszka, korzeń, chleb **pszenno-żytni**, **seler** korzeniowy, cebula, **jaja** kurze całe, kura, tuszka, masło ekstra (z **mleka**), bułki **pszenne** zwykłe, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Zupa

Barszcz wigilijny

Składniki: woda, burak, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, cytryna, sok buraczany "barszczyk czerwony", sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie, majeranek

Uszka z kapustą i grzybami (**pszenica**)

Podwieczorek

Mandarynki

II danie

Herbata czarna

Ryba po grecku

Składniki: marchew, **miruna** mrożona, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, przecier pomidorowy, por, olej rzepakowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, koncentrat pomidorowy, 30%, cukier, sól biała, pieprz, papryka słodka

Ziemniaki, późne

 19.12.2025

Piątek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki **owsiane**

Rzodkiewka

Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata miętowa

Jajecznica

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Chleb **pszenno-żytni**

Masło ekstra (z mleka)

Sałata

Pomidorki koktajlowe

Zupa

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki: woda, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Podwieczorek

Gruszka

Actimel (z mleka)

II danie

Sok wieloowocowy

Składniki: sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

Pierogi ruskie (**pszenica**, **mleko**)