Intendentpro **MENU 09.11 - 20.11**

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

Poniedziałek 09.11.2026

OBIAD

250ml **Rosół drobiowy z makaronem**
Składniki: 180ml woda, 60g makaron **pszenny** dwujajeczny, gotowany (mąka z **pszenicy**, **jaja**), 55g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 35g mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, 30g marchew, 15g pietruszka, korzeń, 15g **seler** korzeniowy, 15g por, 10g wołowina szponder, 4g sól biała, 1g natka pietruszki, 1g pieprz, 1g liść laurowy, 1g ziele angielskie

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

Energia: 402 kcal

Wtorek 10.11.2026

OBIAD

250g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: 300g ziemniaki, 0g sól biała

100g **Kotlet z kurczaka w panierce**
Składniki: 50g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10g olej rzepakowy, 5g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 2g sól biała, 1g **jaja** kurze całe, 1g pieprz

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

Energia: 451 kcal

Czwartek 12.11.2026

OBIAD

250g **Ryż biały**

135g **Potrawka z kurczaka**
Składniki: 100g kurczak, tuszka, 12g marchew, 6g **seler** korzeniowy, 6g pietruszka, korzeń, 6g śmietana 18% (z **mleka**), 2g masło ekstra (z **mleka**), 2g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami

Energia: 1016 kcal

Piątek 13.11.2026

OBIAD

200g **Pierogi z truskawkami, śmietaną z wanilią**
Składniki: 56g mąka **pszenna**, typ 500, 55g truskawki, 40g śmietana 18% (z **mleka**), 25ml woda, 12g cukier, 6g **jaja** kurze całe, 2g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), 2g olej rzepakowy, 1g mięta

Energia: 365 kcal

Poniedziałek 16.11.2026

OBIAD

300ml **Zupa pomidorowa z makaronem**
Składniki: 200ml woda, 30g makaron **pszenny** dwujajeczny (mąka z **pszenicy**, **jaja**), 17g koncentrat pomidorowy, 30%, 15g marchew, 12g śmietana 18% (z **mleka**), 8g kurczak, tuszka, 5g pietruszka, korzeń, 5g **seler** korzeniowy, 4g por, 4g natka pietruszki, 1g liść laurowy, 1g ziele angielskie, 0g sól biała, 0g pieprz

Energia: 175 kcal

Wtorek 17.11.2026

OBIAD

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

130g **Kotlet mielony wieprzowy**
Składniki: 120g wieprzowina łopatka, 25g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 20g olej rzepakowy, 10g cebula, 5g **jaja** kurze całe, 2g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 0g sól biała, 0g pieprz

150g **Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka**
Składniki: 75g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 50g jabłko, 40g marchew, 7g olej rzepakowy

Energia: 715 kcal

Intendentpro **MENU 09.11 - 20.11**

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

Środa 18.11.2026

OBIAD

250g **Kasza jęczmienna, pęczak**

150g **Gulasz jarzynowy z wieprzowiną**
Składniki: 65g wieprzowina łopatka, 29g kapusta biała, 25g marchew, 15g fasolka szparagowa, mrożona, 12g **seler** korzeniowy, 12g pietruszka, korzeń, 10g olej rzepakowy, 7g koncentrat pomidorowy, 30%, 6g cebula, 1g mąka **pszenna**, typ 450

Energia: 1069 kcal

Czwartek 19.11.2026

OBIAD

400ml **Fasolka po bretońsku, bułka pszenna (obiad jednodaniowy)**
Składniki: 70g bułki **pszenne** wrocławskie (mąka **pszenna**, woda, **mleko**, drożdże, sól, cukier olej), 65g fasola biała, nasiona suche, 65g pomidory w puszce całe, 40g boczek wędzony bez kości, 40g kiełbasa toruńska, 30g cebula, 8g koncentrat pomidorowy, 30%, 1g czosnek

Energia: 626 kcal

Piątek 20.11.2026

OBIAD

300g **Makaron penne w sosie pomidorowym**
Składniki: 250g makaron **pszenny** dwujajeczny (mąka z **pszenicy**, **jaja**), 30g marchew, 30g pietruszka, korzeń, 30g ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 20g koncentrat pomidorowy, 30%, 20g śmietana 18% (z **mleka**)

Energia: 1103 kcal