Intendentpro **MENU 23.11 - 04.12**

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

Poniedziałek 23.11.2026

OBIAD

300ml **Zupa ogórkowa z ziemniakami**
Składniki: 200g ziemniaki, 25g ogórek kiszony, 15g marchew, 12g śmietana 18% (z **mleka**), 7g kurczak, tuszka, 5g pietruszka, korzeń, 5g **seler** korzeniowy, 4g por, 4g natka pietruszki, 3g wieprzowina żeberka, 1g liść laurowy, 1g ziele angielskie, 0g sól biała, 0g pieprz

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

Energia: 364 kcal

Wtorek 24.11.2026

OBIAD

200g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: 250g ziemniaki

160g **Gołąbki bez zawijania z szynki wieprzowej w sosie pomidorowym**
Składniki: 80g wieprzowina szynka surowa, 50ml woda, 12g kapusta włoska, 10g koncentrat pomidorowy, 30%, 7g ryż biały, 5g **jaja** kurze całe, 0g sól biała, 0g pieprz

Energia: 302 kcal

Środa 25.11.2026

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

Czwartek 26.11.2026

OBIAD

250g **Ryż biały gotowany**
Składniki: 100g ryż biały

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: 660 kcal

Piątek 27.11.2026

OBIAD

200g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: 250g ziemniaki

100g **Paluszki rybne pieczone**
Składniki: 120g paluszki **rybne** mrożone (filety z **ryb** białych (65%) (a - **mintaj**, d - morszczuk; panierka sypka (15%) (mąka **pszenna**, drożdże, sól, papryka mielona, kurkuma), woda, olej słonecznikowy, mąka **pszenna**, sól)

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

Energia: 491 kcal

Intendentpro **MENU 23.11 - 04.12**

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

Poniedziałek 30.11.2026

OBIAD

450ml **Żurek z ziemniakami**
Składniki: 200ml woda, 100g ziemniaki, 15g marchew, 12g śmietana 18% (z **mleka**), 10g zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 8g boczek wędzony bez kości, 5g pietruszka, korzeń, 5g **seler** korzeniowy, 5g kurczak, tuszka, 4g por, 4g kiełbasa śląska, 4g natka pietruszki, 3g żeberka wieprzowe wędzone, 1g liść laurowy, 1g ziele angielskie, 0g sól biała, 0g pieprz

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

Energia: 325 kcal

Wtorek 01.12.2026

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

Środa 02.12.2026

OBIAD

250g **Ryż biały gotowany**
Składniki: 100g ryż biały

135g **Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym**
Składniki: 70g wieprzowina łopatka, 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: 564 kcal

Czwartek 03.12.2026

OBIAD

250g **Kasza jęczmienna, pęczak**

135g **Gulasz jarzynowy z wieprzowiną**
Składniki: 50g wieprzowina łopatka, 29g kapusta biała, 25g marchew, 15g fasolka szparagowa, mrożona, 12g pietruszka, korzeń, 12g **seler** korzeniowy, 7g koncentrat pomidorowy, 30%, 6g cebula, 5g olej rzepakowy, 1g mąka **pszenna**, typ 450

Energia: 1004 kcal

Piątek 04.12.2026

OBIAD

450g **Makaron penne z warzywami w sosie śmietanowym**
Składniki: 250g makaron **pszenny** dwujajeczny, gotowany (mąka z **pszenicy**, **jaja**), 100g marchew, fasolka szparagowa i kalafior, mrożone (marchew, fasolka szparagowa, kalafior), 10g śmietana 18% (z **mleka**), 5g olej rzepakowy, 2g czosnek, 1g gałka muszkatołowa

Energia: 394 kcal