

📅 02.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Rosół drobiowo- wołowy z makaronem

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

Kotlet pożarski

Składniki: kurczak, tuszka, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), bulki **pszenne** zwykłe, sól biała, pieprz

Ziemniaki z koprem

Składniki: ziemniaki, gotowane w wodzie, **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, koperek

Buraki na ciepło

Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, ocet jabłkowy, sól biała, pieprz, cukier

Ciasto

📅 03.11.2026 Wtorek

Obiad

Zupa ogórkowa

Składniki: ziemniaki, woda, ogórek kiszony, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, cukier

Fasolka po bretońsku

Składniki: fasola biała, konserwowa, bez zalewy, passata pomidorowa, pieczarki świeże, marchew, cebula, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, sól biała, pieprz, papryka słodka, majeranek

Buleczka

Składniki: mąka **pszenna**, typ 500, woda, drożdże piekarskie, prasowane, sól biała, olej rzepakowy, cukier

Banan

📅 04.11.2026 Środa

Obiad

Zupa serowa z makaronem na wywarze warzywnym

Składniki: woda, serek śmietankowy (z **mleka**), makaron dwujajeczny z semoliny (**pszenica**), marchew, pietruszka, korzeń, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz wieprzowy z pieczarkami

Składniki: wieprzowina szynka surowa, pieczarki świeże, cebula, marchew, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, pieprz, sól biała, papryka słodka, papryka ostra, liść laurowy, ziele angielskie

Kasza gryczana, gotowana

Surówka Ciesław

Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, majonez **jaja**, **gorczyca**), śmietana 18% (z **mleka**), cytryna, musztarda (**gorczyca**), cukier, sól biała, pieprz, natka pietruszki

—

📅 05.11.2026 Czwartek

Obiad

Krem z białych warzyw na wywarze warzywnym z pestkami słonecznika

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), słonecznik, nasiona, por, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek

Makaron z twarogiem na słodko

Składniki: makaron bezjajeczny z semoliny, gotowany (**pszenica**), ser biały półtłusty (z **mleka**), truskawki, mrożone, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), cukier

Jabłko

📅 06.11.2026 Piątek

Obiad

Zupa kalafiorowa

Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet rybny panierowany

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, bułka paryska (angielka) (**pszenica**), olej rzepakowy, cebula, sól biała, pieprz

Ziemniaki pieczone z papryką

Składniki: ziemniaki, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, czosnek, papryka słodka

Marchewka glazurowana

Składniki: marchew, olej rzepakowy, miód pszczeli, sól biała

Oponka serowa

Intendentpro Jadłospis OBIADY MIESZKA 09-13.11.2026

📅 09.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Rosół drob. - wotoway

Składniki: woda, buraki, gotowane w wodzie, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), mąka **pszenna**, typ 500, kapusta kiszona, sok ze świeżej cytryny, cebula, olej rzepakowy, sól biała, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie

Pulpety z indyka w sosie koperkowym

Składniki: mięso z udźca indyka, bez skóry, koperek, mąka **pszenna**, typ 450, śmietana 18% (z **mleka**), cebula, bułki **pszenne** zwykłe, **jaja** kurze całe, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana

Surówka z czerwonej kapusty i jabłka

Składniki: kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, sok cytrynowy 100%

Mandarynki

📅 10.11.2026 Wtorek

Obiad

Zupa jarzynowa z makraronem na wywarze warzywnym

Składniki: woda, makaron dwujęczny z semoliny, gotowany (**pszenica**), marchew, brokuły, kalafior, fasolka szparagowa, mrożona, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, koperek, por, **seler** korzeniowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Wegański gulasz z soczewicą i pieczarkami

Składniki: woda, pieczarki świeże, soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, śmietana 12% (z **mleka**), papryka czerwona, olej rzepakowy, kukurydza, mrożona, pomidory w puszcze krojone, koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Ziemniaki z koprem

Składniki: ziemniaki, gotowane w wodzie, **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, koperek

Racuch

📅 11.11.2026 Środa

Dzień wolny

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

📅 12.11.2026 Czwartek

Obiad

Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem

Składniki: woda, ziemniaki, szczaw konserwowy, **jaja** kurze całe, mięso z ud kurczaka, bez skóry, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet schabowy

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, pieprz, sól biała

Ziemniaki z koprem

Składniki: ziemniaki, gotowane w wodzie, **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, koperek

Salatka z ogórka kiszzonego z papryką

Składniki: ogórek kiszony, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy, natka pietruszki, cukier

📅 13.11.2026 Piątek

Obiad

Krem dyniowo-marchewkowy na wywarze warzywnym

Składniki: marchew, dynia, ziemniaki, mleczko kokosowe, woda, cebula, olej rzepakowy, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, czosnek, sól biała, kurkuma, imbir suszony mielony

Filet z morszczuka panierowany w jajku

Składniki: **morszczuk** świeży (**ryba**), olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

Ziołowe ziemniaczki

Składniki: ziemniaki, gotowane w wodzie, olej rzepakowy, zioła prowansalskie, majeranek

Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki i jabłka

Składniki: kapusta kiszona, jabłko, marchew, cebula, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, natka pietruszki

gruszka

📅 16.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Rosół drob.-wotowy

Składniki: woda, ryż biały, passata pomidorowa, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Sznyceł drobiowy w grzankach

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, chleb tostowy (p. bezglutenowy), mąka **pszenna**, typ 550, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki z koprem

Składniki: ziemniaki, gotowane w wodzie, **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, koperek

Surówka z marchewki i pora

Składniki: marchew, por, śmietana 18% (z **mleka**), majonez (**jaja**, **gorczyca**), cukier, koperek, sok ze świeżej cytryny

📅 17.11.2026 Wtorek

Obiad

Zupa barszcz biały

Składniki: woda, ziemniaki, zakwas na żurek (**żyto**), marchew, śmietana 18% (z **mleka**), mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, majeranek, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek, ocet jabłkowy

Chili sin carne

Składniki: pomidory w puszcze krojone, fasola czerwona sucha, papryka czerwona, cebula, marchew, kukurydza, konserwowa, passata pomidorowa, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, papryka słodka, oregano suszone, majeranek, liść laurowy, kmin rzymski, pieprz

Ryż biały gotowany

Składniki: woda, ryż biały, sól biała

Banan

📅 18.11.2026 Środa

Obiad

Zupa pieczarkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym

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

Makaron w sosie bolońskim

Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), passata pomidorowa, pomidory w puszcze krojone, cebula, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz, oregano suszone

Brokuł i cukinia pieczona

Składniki: brokuły, mrożone, cukinia, sól biała, pieprz

📅 19.11.2026 Czwartek

Obiad

Zupa krupnik z pęczakiem

Składniki: woda, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), śmietana 18% (z **mleka**), kasza **jęczmienna**, pęczak, mięso z ud kurczaka, bez skóry, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierogi z truskawkami

Składniki: truskawki, mąka **pszenna**, typ 500, woda, **jaja** kurze całe, cukier, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól biała

Mus brzoskwiniowy

Składniki: brzoskwinia w syropie

Śliwka

📅 20.11.2026 Piątek

Obiad

Krem z czerwoną soczewicą i grzankami na wywarze warzywnym

Składniki: woda, soczewica czerwona, nasiona suche, ziemniaki, marchew, passata pomidorowa, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), pietruszka, korzeń, chleb **pszenno-żytni**, **seler** korzeniowy, cebula, oliwa, siemię lniane, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk suszony, oregano suszone, papryka wędzona, sól biała, pieprz, natka pietruszki

Paluszki rybne pieczone

Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**)

Ziemniaki z koprem

Składniki: ziemniaki, gotowane w wodzie, **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, koperek

Surówka z warzyw mieszanych

Składniki: kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, pomidor, cebula, papryka czerwona, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, cukier

Blok czekoladowy

Intendentpro

Jadłospis OBIADY MIESZKA 23-27.11.2026

📅 23.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Rosół drob. - wołowy

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, por, boczek wędzony bez kości, sól biała, pieprz, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek

Stek wieprzowy z cebulą

Składniki: wieprzowina łopatką, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki z koprem

Składniki: ziemniaki, gotowane w wodzie, **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, koperek

Salatka z buraka i cebuli

Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, ocet jabłkowy, cukier, pieprz, sól biała

📅 24.11.2026 Wtorek

Obiad

Zupa barszcz czerwony

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, por, czosnek, sól biała, pieprz, majeranek, ocet jabłkowy

Kotlet fasolowo-ziemniaczany

Składniki: ziemniaki, gotowane w wodzie, fasola biała, konserwowa, bez zalewy, cebula, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, majeranek, papryka słodka

Sos pieczarkowy

Składniki: pieczarki świeże, śmietana 18% (z **mleka**), woda, cebula, masło ekstra (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 550, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Surówka z selera i marchewki z

pestkami słonecznika

Składniki: marchew, **seler** korzeniowy, majonez (**jaja**, **gorczyca**), śmietana 18% (z **mleka**), słonecznik, nasiona, sól biała, natka pietruszki, cukier, sok cytrynowy 100%

Banan

📅 25.11.2026 Środa

Obiad

Zupa "shrek" z jajkiem

Składniki: woda, **jaja** kurze całe, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), szpinak, mrożony, brokuły, śmietana 18% (z **mleka**), ser topiony, edamski (z **mleka**), ser camembert pełnotłusty (z **mleka**), ser mascarpone (z **mleka**), czosnek, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Podudzia z kurczaka w coca-coli

Składniki: podudzie z kurczaka ze skórą, napoje typu cola, passata pomidorowa, cebula, olej rzepakowy, sól biała, papryka słodka, czosnek

Kuleczki ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, gotowane w wodzie, żółtko **jaja** kurzego, skrobia ziemniaczana, mąka **pszenna**, typ 550, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Warzywa gotowane

Składniki: brokuły, mrożone, kalafior, mrożony, marchew, mrożona, sól biała

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

📅 26.11.2026 Czwartek

Obiad

Krem z kalafiora i papryki z nachosami

Składniki: woda, kalafior, papryka czerwona, śmietana 12% (z **mleka**), tortilla wraps (p. bezglutenowy), cebula, olej rzepakowy, sól biała, papryka słodka, kmin rzymski

Ryż z jabłkami ze śmietaną

Składniki: jabłko, ryż biały, gotowany, jogurt grecki (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**), cukier, woda, cynamon

Gruszka

📅 27.11.2026 Piątek

Obiad

Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kurczak, tuszka, koperek, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Nuggetsy rybne w panko

Składniki: **morszczuk** świeży (**ryba**), **jaja** kurze całe, panko (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ziemniaki z koprem

Składniki: ziemniaki, gotowane w wodzie, **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, koperek

Surówka z marchewki i jabłka

Składniki: marchew, jabłko, śmietana 18% (z **mleka**), majonez (**jaja**, **gorczyca**), cukier, sok ze świeżej cytryny

Racuch

Ciasto

📅 30.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Rosół drobiowo- wołowy z makaronem

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

Kotlet mielony

Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cebula, bułka tarta (**pszenica**), bulki **pszenne** zwykłe, sól biała, pieprz, majeranek

Ziemniaki z koprem

Składniki: ziemniaki, gotowane w wodzie, **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, koperek

Buraki na ciepło

Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, ocet jabłkowy, sól biała, pieprz, cukier

Banan

📅 01.12.2026 Wtorek

Obiad

Zupa ogórkowa

Składniki: ziemniaki, woda, ogórek kiszony, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, cukier

Pyzy z soczewicą i jabłkiem / masło z cynamonem

Składniki: ziemniaki, gotowane w wodzie, soczewica zielona, nasiona suche, skrobia ziemniaczana, jabłko, masło ekstra (z **mleka**), **jaja** kurze całe, cebula, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, majeranek, cynamon, cukier

📅 02.12.2026 Środa

Obiad

Krem buraczany z grzankami

Składniki: woda, buraki, gotowane w wodzie, marchew, śmietana 12% (z **mleka**), pieczywo tostowe **pszenne** (**soja**), cebula, olej rzepakowy, sól biała, majeranek, sok ze świeżej cytryny

Gulasz z indyka

Składniki: mięso z udźca indyka, bez skóry, woda, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, cebula, pietruszka, korzeń, mąka **pszenna**, typ 450, **seler** korzeniowy, por, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Ryż z warzywami

Składniki: ryż biały, gotowany, woda, marchew, groszek zielony, gotowany w wodzie, kukurydza, mrożona, cebula, olej rzepakowy, sól biała

Gruszka

📅 03.12.2026 Czwartek

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, boczek wędzony bez kości, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, żeberka wieprzowe wędzone, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, czosnek

Makaron w sosie pesto - bezmięsne

Składniki: makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), passata pomidorowa, pomidory w puszcze krojone, pomidory suszone w oleju, cebula, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz, oregano suszone

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

📅 04.12.2026 Piątek

Obiad

Zupa serowa z makaronem na wywarze warzywnym

Składniki: woda, serek śmietankowy (z **mleka**), makaron dwujajeczny z semoliny (**pszenica**), marchew, pietruszka, korzeń, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryba w cieście naleśnikowym

Składniki: **morszczuk** świeży (**ryba**), mąka **pszenna**, typ 550, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, sól biała

Ziemniaki z koprem

Składniki: ziemniaki, gotowane w wodzie, **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, koperek

Surówka Colesław z czerwonej kapusty

Składniki: kapusta czerwona, marchew, cebula, śmietana 18% (z **mleka**), majonez (**jaja**, **gorczyca**), cytryna, musztarda (**gorczyca**), cukier, natka pietruszki, sól biała, pieprz