Intendentpro **Jadłospis 30.11.-04.12.**

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

30.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Kanapka z masłem
Składniki: chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), masło ekstra (z **mleka**)

Jajecznica
Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Szczypiorek

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

Mieszanka studencka
Składniki: rodzynki 62 % (rodzynki 99,5 %, olej słonecznikowy) **orzechy nerkowca** łuskane 18 % **orzechy laskowe** łuskane 11 % **migdały** łuskane 9 %

Obiad

Krupnik z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, kasza jaglana, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryż z bananem
Składniki: banan, ryż biały, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Podwieczorek

Kanapka z masłem
Składniki: chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), masło ekstra (z **mleka**)

Szynka konserwowa
Składniki: 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

Ogórek

Rzodkiewka

Herbata czarna, bez cukru
Składniki: woda, miód pszczeli, herbata czarna

01.12.2026 Wtorek

Śniadanie

Kanapka z serem
Składniki: chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), ser królewski (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**)

Pomidor

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

Mandarynki

Obiad

Zupa zacierkowa
Składniki: woda, zacirka (**pszenica**), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki gotowane
Składniki: ziemniaki, sól biała

Kotlet z kurczaka w panierce
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże)

Mizeria z jogurtem naturalnym
Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Podwieczorek

Kisiel w proszku

Herbatniki (pszenica, mleko)

Jabłko

02.12.2026 Środa

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Bułka z szynką wieprzową z sałatą i papryką
Składniki: bułki kajzerki (mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.), papryka czerwona, szynka wieprzowa, gotowana, ogórek kiszony, masło ekstra (z **mleka**), sałata

Obiad

Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z ziemniakami
Składniki: woda, ziemniaki, soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, por, czosnek, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, tymianek, oregano suszone

Placuszki z dyni
Składniki: dynia, mąka **pszenna**, typ 500, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, sól biała, czosnek, cebula

Podwieczorek

Bułka grahamka z masłem
Składniki: bułki **pszenne** grahamki (mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), masło ekstra (z **mleka**)

Twarożek straciatella
Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Winogrona

Woda z pomarańczą
Składniki: woda, pomarańcza

03.12.2026 Czwartek

Śniadanie

Rogal z masłem
Składniki: bułki i rogale **pszenne** maślane (mąka **pszenna** , podmłoda drożdżowa, cukier, tłuszcz roślinny, **jaja**), masło ekstra (z **mleka**)

Kakao z mlekiem
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, miód pszczeli, kakao 16%, proszek

Kiwi

Obiad

Zupa owocowa z makaronem
Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), cukier

Ziemniaki gotowane
Składniki: ziemniaki, sól biała

Dorsz pieczony
Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), olej rzepakowy, cytryna, sól biała, pieprz

Surówka z białej kapusty Colesław
Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), koperek

Podwieczorek

Kasza manna na mleku z polewą malinową
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**), maliny, mrożone

04.12.2026 Piątek

Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki **jęczmienne**

Bułka pszenna z masłem
Składniki: bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), masło ekstra (z **mleka**)

Capresi

Papryka żółta

Orzechy nerkowca

Obiad

Zupa z fasolki szparagowej
Składniki: woda, fasolka szparagowa, mrożona, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kopytka / (pszenica, jaja)

Gulasz drobiowy
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, marchew, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, por, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Buraczki duszone
Składniki: burak, masło ekstra (z **mleka**), cytryna, sól biała, pieprz

Podwieczorek

Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem (z mleka)

Brzoskwinia w syropie
Składniki: brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy

Wafle (pszenica)