Intendentpro

Jadłospis 6 tydzień ŹŁOBEK

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

09.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki orkiszowe na mleku 120 ml
Składniki: 113 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 9 g płatki **orkiszowe** (**pszenica**)

Kanapka z twarogiem i pieczoną papryką 50 g
Składniki: 23 g papryka czerwona, 20 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 15 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**) , 5 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g papryka słodka, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Herbata owocowa 150 ml
Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata owocowa

Śniadanie II

Ciasteczka owsiane z dynią 30 g
Składniki: 5 g masło ekstra (z **mleka**), 1 g płatki **owsiane**, 1 g dynia, 0.06 g cynamon

Woda z miętą 150 ml
Składniki: 150 ml woda, 0 g mięta

Zupa

Zupa solferino 120 ml
Składniki: 100 ml woda, 40 g ziemniaki, 30 g marchew, 20 g pomidory w puszce całe, 20 g papryka czerwona, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g kapusta biała, 8 g por, 2 g masło ekstra (z **mleka**), 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g zioła prowansalskie

Woda 150 ml

10.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 120 ml
Składniki: 113 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 9 g płatki **owsiane**

Woda 150 ml

Orzechy włoskie- rozdrobnione 10 g
Składniki: 5 g **orzechy włoskie**

Kakao z mlekiem 100 ml
Składniki: 75 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 25 ml woda, 2 g kakao 16%, proszek

Gruszka 30 g

Śniadanie II

Kanapka z pasztetem warzywno-drobiowym 40 g
Składniki: 23 g marchew, 20 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 17 g pietruszka, korzeń, 11 g **seler** korzeniowy, 9 g mięso z udźca indyka, bez skóry, 3 g cebula, 3 g **jaja** kurze całe, 2 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 1 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ogórek kiszony 30 g

Woda z cytryną 200 ml
Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Zupa

Zupa grochowa z grzankami 130 ml
Składniki: 87 ml woda, 17 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 11 g groch, nasiona suche, 7 g marchew, 5 g olej rzepakowy, 3 g pietruszka, korzeń, 3 g **seler** korzeniowy, 2 g por, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek, 0 g cząber suszony

Woda 150 ml

11.11.2026 Środa

Dzień wolny

12.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Jajko gotowane 25 g
Składniki: 29 g **jaja** kurze całe

Chleb pszenno-żytni 30 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Ogórek 30 g

Kawa zbożowa z mlekiem 150 ml
Składniki: 80 ml woda, 70 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 4 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Śniadanie II

Kasza jaglana na mleku z musem jabłkowym 120 g
Składniki: 80 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 32 g jabłko, 20 g kasza jaglana

Woda z miętą 150 ml
Składniki: 150 ml woda, 0 g mięta

Zupa

Zupa pomidorowa z ryżem (na wywarze z warzyw) 150 ml
Składniki: 100 ml woda, 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 12 g ryż biały, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 8 g por, 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 0 g sól biała

Woda 150 ml

13.11.2026 Piątek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 80 ml
Składniki: 72 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 8 g płatki **owsiane**

Chleb orkiszowy 20 g
Składniki: mąka **pszenna- orkiszowa**, woda, otręby **pszenne- orkiszowe**, kiełki **pszenne orkiszowe**, zakwas **orkiszowy** (mąka **pszenna- orkiszowa** pełnoziarnista, woda), mąka z **pszenicy** durum, **gluten pszenny**, słód **jęczmienny**, sól, drożdże, inulina, ocet winny.

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Pasta z pieczonych warzyw 15 g
Składniki: 14 g marchew, 13 g dynia, 10 g pietruszka, korzeń, 5 g oliwa, 3 g cebula, 0.75 g oregano suszone, 0.75 g papryka słodka, 0.75 g pieprz, 0 g sól biała

Herbata malinowa 150 ml
Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Śniadanie II

Jogurt grecki z miodem i gruszką 90 g
Składniki: 64 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 32 g gruszka, 3 g miód pszczeli

Woda 150 ml

Zupa

Zupa krem z ciecierzycy 130 ml
Składniki: 87 ml woda, 50 g ziemniaki, 22 g marchew, 17 g pietruszka, korzeń, 17 g **seler** korzeniowy, 10 g ciecierzyca, nasiona suche, 9 g por, 4 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 0 g sól biała

Woda 150 ml

Intendentpro

Jadłospis 6 tydzień ŹŁOBEK

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

II danie

Kopytka serowo- ziemniaczane 80 g

Składniki: 50 g ziemniaki, późne, 20 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 20 g mąka gryczana, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g oliwa, 0 g sól biała

Kompot owocowy 150 ml

Składniki: 130 ml woda, 35 g mieszanka owocowa, mrożona

Surówka z buraczków z jabłkiem 60 g

Składniki: 50 g burak, 20 g jabłko, 5 g olej rzepakowy, 2 g cebula

Podwieczorek

Jaglanka z musem śliwkowym 120 g

Składniki: 70 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 50 g śliwki, 15 g kasza jaglana

Herbata z lipy 150 g

Energia: 721 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
24,6 g	29,7 g	81,6 g

II danie

Kotlet jajeczny 60 g

Składniki: 67 g **jaja** kurze całe, 4 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 3 g natka pietruszki, 3 g mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: 143 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z pomidora 65 g

Składniki: 60 g pomidor, 5 g olej rzepakowy, 3 g cebula

Kompot z owoców 110 ml

Składniki: 150 ml woda, 15 g jabłko, 15 g gruszka, 15 g śliwki

Podwieczorek

Budyń gryczany z cynamonem i jabłkiem 100 g

Składniki: 60 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 25 g jabłko, 20 g kasza gryczana biała, 1 g cynamon

Woda 150 ml

Energia: 823 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
32,6 g	30,9 g	96,9 g

II danie

Gulasz z indyka z kaszą perłową 150 g

Składniki: 35 g mięso z podudzia indyka, bez skóry, 20 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g olej rzepakowy, 3 g natka pietruszki

Marchewka gotowana z masłem 30 g

Składniki: 50 g marchew, mrożona, 2 g masło ekstra (z **mleka**)

Kompot śliwkowy 180 ml

Składniki: 135 ml woda, 40 g śliwki

Podwieczorek

Pasta z czerwonej soczewicy 15 g

Składniki: 9 g soczewica czerwona, nasiona suche, 3 g oliwa, 1 g cebula, 0.85 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g zioła prowansalskie

Chleb orkiszowy 20 g

Składniki: mąka **pszenna- orkiszowa**, woda, otręby **pszenne- orkiszowe**, kiełki **pszenne orkiszowe**, zakwas **orkiszowy** (mąka **pszenna- orkiszowa** pełnoziarnista, woda), mąka z **pszenicy** durum, **gluten pszenny**, słód **jęczmienny**, sól, drożdże, inulina, ocet winny.

Woda 150 ml

Pomidor 30 g

Energia: 752 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
28,5 g	27,1 g	91,6 g

II danie

Klopsy z dorsza w sosie greckim 150 g

Składniki: 70 g **dorsz** świeży (**ryba**), 30 g marchew, 25 g pomidor, 20 g **seler** korzeniowy, 12 g cebula, 12 g pietruszka, korzeń, 8 g **jaja** kurze całe, 5 g mąka **pszenna**, typ 450, 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g natka pietruszki

Puree ziemniaczane z koperkiem 120 g

Składniki: 120 g ziemniaki, 4 g masło ekstra (z **mleka**), 2 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 2 g koperek, 0 g sól biała

Kompot jabłkowy 150 ml

Składniki: 130 ml woda, 40 g jabłko

Podwieczorek

Racuszki wytrawne z brokułami 50 g

Składniki: 25 g brokuły, 16 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g mąka **owsiana** pełnoziarnista, 8 g **jaja** kurze całe, 3 g olej rzepakowy, 3 g natka pietruszki

Herbata z aronii 150 g

Składniki: owoc aronii, kwiat hibiskusa, owoc głogu owoc dzikiej róży, liść jeżyny, aromat naturalny.

Energia: 763 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
31,3 g	29 g	82,9 g