Intendentpro

Jadłospis Jadłospis 4-Bochnia

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

02.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki jaglane na mleku 200 ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki jaglane, rodzynki, suszone

Owoce sezonowe 100 g
Składniki: jabłko, mandarynki, gruszka

Obiad

Zupa wielowarzywna (P,Ż) 250 ml
Składniki: woda, kalafior, marchew, kasza manna (**pszenica**), brokuły, fasola szparagowa, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, susz warzywny (**seler**, **gorczyca**), pieprz

Spaghetti bolognese 150 g
Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, wieprzowina szynka surowa, passata pomidorowa, marchew, pietruszka, korzeń, oliwa, cebula, pieprz, susz warzywny (**seler**, **gorczyca**)

Kompot gruszkowo-jabłkowy 180 g
Składniki: woda, gruszka, jabłko

Podwieczorek

Kanapka z twarogiem 50 g
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**)

Woda 150 ml

Kanapka z serem żółtym 45 g
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ser gouda tłusty (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**)

Pomidor 15 g

03.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Kanapka z szynką z indyka 45 g
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka z indyka, masło ekstra (z **mleka**)

Kanapka z twarogiem i rzodkiewką 60 g
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), rzodkiewka

Sałata 5 g

Papryka czerwona 15 g

Herbata z cytryną 150 ml
Składniki: woda, herbata czarna, cytryna

Owoce sezonowe 100 g
Składniki: jabłko, banan, pomarańcza

Obiad

Zupa ogórkowa na wywarze z lanymi kluskami 250 ml
Składniki: woda, ogórek kiszony, marchew, makaron **pszenny** dwujajeczny, pietruszka, korzeń, śmietana 18% (z **mleka**), mięso z ud kurczaka, bez skóry, susz warzywny (**seler**, **gorczyca**), koperek, pieprz

Kotlet wieprzowy mielony 70 g
Składniki: wieprzowina łopatka, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cebula, bułki **pszenne** zwykłe

Ziemniaki 100 g

Marchewka z groszkiem 50 g
Składniki: marchew, groszek zielony, masło ekstra (z **mleka**), śmietana 18% (z **mleka**)

Kompot owocowy 180 ml
Składniki: woda, gruszka, jabłko, aronia, truskawki

Podwieczorek

Jogurt brzoskwiniowy z płatkami ryżowymi 150 g
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), brzoskwinia, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), płatki ryżowe

Woda 150 ml

04.11.2026 Środa

Śniadanie

Jajecznica ze szczypiorkiem 60 g
Składniki: **jaja** kurze całe, szczypiorek, masło ekstra (z **mleka**), śmietana 12% (z **mleka**)

Kanapka z masłem 35 g
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**)

Pomidor 10 g

Ogórek kiszony 10 g

Herbata czarna 180 ml
Składniki: woda, herbata czarna

Owoce sezonowe 100 g
Składniki: jabłko, gruszka, banan

Obiad

Krem z zielonych warzyw z ptysiami 250 ml
Składniki: woda, brokuły, szpinak, ziemniaki, brukselka, groszek ptysiowy (**pszenica**), por, susz warzywny (**seler**, **gorczyca**), czosnek, gałka muszkatołowa, tymianek, pieprz

Makaron z twarogiem (P/Ż) 150 g
Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), makaron **pszenny** bezjajeczny, masło ekstra (z **mleka**), cukier

Woda z cytryną 180 ml
Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Ciasto marchewkowe 60 g
Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, marchew, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cynamon, miód pszczeli

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

05.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Sałatka makaronowa z papryką, ogórkiem, szynką 80 g
Składniki: makaron **pszenny** dwujajeczny, papryka czerwona, ogórek, papryka żółta, papryka zielona, szynka z piersi kurczaka, majonez (**jaja**, **gorczyca**), kukurydza, konserwowa, groszek zielony, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), oliwa, pieprz

Chleb pszenno-żytni 15 g

Kawa zbożowa na mleku 150 ml
Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Owoce sezonowe 100 g
Składniki: jabłko, pomarańcza, banan

Obiad

Krupnik na wywarze drobiowo-warzywnym z ziemniakami 250 ml
Składniki: woda, ziemniaki, pietruszka, korzeń, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, mięso z ud kurczaka, bez skóry, skrzydło indyka, kasza gryczana, susz warzywny (**seler**, **gorczyca**), natka pietruszki, pieprz

Gulasz jarzynowy 120 g
Składniki: pomidor, cukinia, marchew, brokuły, ciecierzyca, nasiona suche, kalafior, papryka kolorowa, soczewica czerwona, nasiona suche, oliwa, cebula, czosnek

Kasza jęczmienna, perłowa 60 g

Kompot owocowy 180 ml
Składniki: woda, truskawki, jabłko, gruszka, aronia

Podwieczorek

Gofry tradycyjne 60 g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, dżem wiśniowy, niskosłodzony, proszek do pieczenia (**pszenica**)

Woda 150 ml

06.11.2026 Piątek

Śniadanie

Kanapka z serem żółtym 45 g
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ser gouda tłusty (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**)

Kanapka z pastą twarogowo-jajeczną 45 g
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **jaja** kurze całe

Pomidor 10 g

Rzodkiewka 10 g

Herbata rumiankowa 150 g

Owoce sezonowe 100 g
Składniki: jabłko, banan, pomarańcza

Obiad

Zupa kalafiorowa z ryżem (P/Ż) 250 ml
Składniki: woda, kalafior, ryż biały, gotowany, śmietana 18% (z **mleka**), marchew, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, susz warzywny (**seler**, **gorczyca**), **seler** korzeniowy, pieprz

Pulpeciki rybne w sosie śmietanowym 100 g
Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), śmietana 18% (z **mleka**), **jaja** kurze całe, ryż biały, gotowany, pieprz, cytryna, majeranek

Ziemniaki 100 g

Surówka z kapusty białej 50 g
Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (**jaja**, **gorczyca**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), pieprz

Kompot wieloowocowy 180 ml
Składniki: woda, aronia, jabłko, agrest, truskawki

Podwieczorek

Ciasto biszkoptowe z musem truskawkowym (P/Ż) 80 g
Składniki: mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, truskawki, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, żelatyna, miód pszczeli

Woda 150 ml