Intendentpro **PSP1 05.10- 13.10**

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

Poniedziałek 05.10.2026

OBIAD

250ml **Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym**
Składniki: 200ml woda, 77g ziemniaki, 50g ogórek kiszony, 15g marchew, 12g śmietana 18% primo (śmietana homogenizowana zawiera tylko naturalne składniki **mleka** i żywe kultury bakterii mlekowych.), 10g włoszczyzna mrożona słupki (marchew, **seler**, pietruszka, por produkt może zawierać: **gorczycę**, **mleko**, **jaja** soję, zboża zawierające **gluten**), 8g pietruszka, korzeń, 8g **seler** korzeniowy, 4g por, 4g zamojska **pszenna** mąka typ 450, 1g kucharek smak natury przyprawa do potraw (sól morska, warzywa suszone (40%): marchew, cebula, ziemniak korzeń **selera**, czosnek, korzeń i natka pietruszki, korzeń lubczyku, por, kapusta, papryka słodka, pomidor, kurkuma, pasternak, pieprz czarny, oliwa z oliwek,), 0g sól warzona spożywcza jodowana (nacl- chlorek sodu min. 99%, substancja wzbogacająca- jodan potasu), 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

150g **Ryż z truskawkami i jogurtem**
Składniki: 70ml **mleko** mu 2%, 70g ryż biały (**soja**, **mleko**, **orzechy**, **seler**, **sezam**, **dwutlenek siarki/ siarczyny**), 30g jogurt grecki (**mleko**, śmietanka, białka **mleka**, żywe kultury bakterii), 19g truskawki, mrożone, 5g cukier, 4g masło ekstra (z **mleka**) (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych barwnik: beta- karoten)

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

25g **Chleb marchewkowy piekarnia Rudnik**
Składniki: woda, mąka **pszenna** typ 750, naturalny zakwas **żytni** (mąka **żytnia** typ 720, woda), słonecznik nasiona, marchew 6,35%, drożdże piekarskie prasowane, kukurydza konserwowa, sól, len nasiona, **soja** nasiona suche, dynia pestki, płatki ziemniaczane, posypka (słonecznik nasiona)

Energia:	530 kcal	**Białko:**	13,1 g	**Tłuszcz:**	11,7 g	**Węglowodany:**	90,2 g

Wtorek 06.10.2026

OBIAD

250ml **Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z makaronem**
Składniki: 200ml woda, 25g pomidory w puszce krojone, 25g makaron kokardki (mąka makaronowa pszenna. może zawierać ; **jaja**, soję), 24g soczewica czerwona, nasiona suche, 15g marchew, 8g pietruszka, korzeń, 8g **seler** korzeniowy, 6g koncentrat pomidorowy 30% kotliński, 4g por, 4g cebula, 4ml olej rzepakowy beskidzki, 3g czosnek, 1g oregano suszone, 0g kucharek smak natury przyprawa do potraw (sól morska, warzywa suszone (40%): marchew, cebula, ziemniak korzeń **selera**, czosnek, korzeń i natka pietruszki, korzeń lubczyku, por, kapusta, papryka słodka, pomidor, kurkuma, pasternak, pieprz czarny, oliwa z oliwek,), 0g sól warzona spożywcza jodowana (nacl- chlorek sodu min. 99%, substancja wzbogacająca- jodan potasu), 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie, 0g papryka słodka, 0g tymianek

150g **Kopytka z masłem**
Składniki: 150g ziemniaki, 23g mąka **pszenna**, typ 450, 9g **jaja** kurze całe, 8g skrobia ziemniaczana, 7g masło ekstra (z **mleka**) (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych barwnik: beta- karoten), 0g sól biała, 0g olej rzepakowy

80g **Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą**
Składniki: 80g fasolka szparagowa żółta mrożona, 8g masło ekstra (z **mleka**) (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych barwnik: beta- karoten), 5g bułka tarta piekarnia rudnik (mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, cukier, tłuszcze roślinne, sól), 0g sól warzona spożywcza jodowana (nacl- chlorek sodu min. 99%, substancja wzbogacająca- jodan potasu)

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

Energia:	609 kcal	**Białko:**	19 g	**Tłuszcz:**	18,7 g	**Węglowodany:**	87,8 g

Intendentpro **PSP1 05.10- 13.10**

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

Środa 07.10.2026

OBIAD

250g **Spaghetti z mięsem mielonym wieprzowym w sosie warzywno-pomidorowym, serem żółtym**
Składniki: 85g mięso mielone z łopatki wieprzowej (mięso mielone z łopatki wieprzowej 100%), 65g makaron świdry (mąka makaronowa **pszenna**), 15g marchew, 8g **seler** korzeniowy, 8g pietruszka, korzeń, 8ml olej rzepakowy beskidzki, 8g zamojska **pszenna** mąka typ 450, 7g koncentrat pomidorowy 30% kotliński, 7g ser salami mlekopol (**mleko**, sól, stabilizator (chlorek wapnia) i kultury bakterii mlekowych), 7g włoszczyzna mrożona słupki (marchew, **seler**, pietruszka, por produkt może zawierać: **gorczycę**, **mleko**, **jaja** soję, zboża zawierające **gluten**), 3g pomidory krojone w puszce (składniki: obrane pomidory kawałki (60%), sok pomidorowy, regulator kwasowości - kwas cytrynowy), 3g pomidory suszone w oleju słonecznikowym (składniki: pomidory suszone na słońcu- paski (60%), olej roślinny słonecznikowy, sól, kapary, czosnek, zioła, przyprawy, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, kwas askorbinowy), 2g cebula, 1g oregano suszone, 1g zioła prowansalskie, 1g bazylia suszona, 1g pieprz, 1g kucharek smak natury przyprawa do potraw (sól morska, warzywa suszone (40%): marchew, cebula, ziemniak korzeń **selera**, czosnek, korzeń i natka pietruszki, korzeń lubczyku, por, kapusta, papryka słodka, pomidor, kurkuma, pasternak, pieprz czarny, oliwa z oliwek,), 0g sól warzona spożywcza jodowana (nacl- chlorek sodu min. 99%, substancja wzbogacająca- jodan potasu)

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

80g **Brzoskwinia**

Energia:	585 kcal	**Białko:**	28,6 g	**Tłuszcz:**	21,9 g	**Węglowodany:**	64,6 g

Czwartek 08.10.2026

OBIAD

120g **Kotlet mielony wieprzowy smażony**
Składniki: 90g mięso mielone z łopatki wieprzowej (mięso mielone z łopatki wieprzowej 100%), 18ml olej rzepakowy beskidzki, 15g bułka tarta piekarnia rudnik (mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, cukier, tłuszcze roślinne, sól), 10g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 8ml **mleko** mu 2%, 5g **jaja** kurze całe, 4g cebula, 2g czosnek, 1g pieprz, 1g gałka muszkatołowa, 1g kucharek smak natury przyprawa do potraw (sól morska, warzywa suszone (40%): marchew, cebula, ziemniak korzeń **selera**, czosnek, korzeń i natka pietruszki, korzeń lubczyku, por, kapusta, papryka słodka, pomidor, kurkuma, pasternak, pieprz czarny, oliwa z oliwek,), 0g sól warzona spożywcza jodowana (nacl- chlorek sodu min. 99%, substancja wzbogacająca- jodan potasu)

150g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: 220ml woda, 180g ziemniaki, 0g sól biała

80g **Ćwikła z chrzanem**
Składniki: 80g burak, 2g chrzan tarty polonaise (składniki: chrzan 62%, woda, ocet spirytusowy, cukier, **mleko** w proszku, sól, olej rzepakowy, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- pirosiarczyn sodu.), 2g cytryna, 2g cukier, 1g pieprz

200ml **Herbata z cytryną**
Składniki: 200ml woda, 4g cytryna, 4g cukier, 1ml herbata lipton (herbata czarna, naturalny aromat)

Energia:	602 kcal	**Białko:**	24,1 g	**Tłuszcz:**	30 g	**Węglowodany:**	55,5 g

Intendentpro **PSP1 05.10- 13.10**

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

Piątek 09.10.2026

OBIAD

100g **Ryba miruna smażona**
Składniki: 100g filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), 20ml olej rzepakowy beskidzki, 15g bułka tarta piekarnia rudnik (mąka **pszenna** typ 500, woda, drożdże, cukier, tłuszcze roślinne, sól), 11ml **mleko** mu 2%, 8g zamojska **pszenna** mąka typ 450, 6g **jaja** kurze całe, 1g pieprz, 1g kucharek smak natury przyprawa do potraw (sól morska, warzywa suszone (40%): marchew, cebula, ziemniak korzeń **selera**, czosnek, korzeń i natka pietruszki, korzeń lubczyku, por, kapusta, papryka słodka, pomidor, kurkuma, pasternak, pieprz czarny, oliwa z oliwek,), 0g sól warzona spożywcza jodowana (nacl- chlorek sodu min. 99%, substancja wzbogacająca- jodan potasu)

200ml **Herbata z cytryną**
Składniki: 200ml woda, 4g cytryna, 4g cukier, 1ml herbata lipton (herbata czarna, naturalny aromat)

150g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: 220ml woda, 180g ziemniaki, 0g sól biała

80g **Surówka z kiszonej kapusty z marchewka i jabłkiem**
Składniki: 60g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 15g marchew, 15g jabłko, 4ml olej rzepakowy beskidzki, 4g cebula, 2g cukier, 1g pieprz, 0g sól warzona spożywcza jodowana (nacl- chlorek sodu min. 99%, substancja wzbogacająca- jodan potasu)

Energia:	536 kcal	**Białko:**	22,2 g	**Tłuszcz:**	24,6 g	**Węglowodany:**	51,4 g

Intendentpro **PSP1 05.10- 13.10**

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

Poniedziałek 12.10.2026

OBIAD

250ml **Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami**
Składniki: 200ml woda, 77g ziemniaki, 50g burak, 22g **jaja** kurze całe, 15g marchew, 12g śmietana 18% primo (śmietana homogenizowana zawiera tylko naturalne składniki **mleka** i żywe kultury bakterii mlekowych.), 8g pietruszka, korzeń, 8g **seler** korzeniowy, 8g koncentrat barszczu czerwonego krakus (produkt pasteryzowany. wysoka zawartość potasu. składniki: zagęszczony sok z buraków ćwikłowych(57%), woda, cukier, sól, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają **seler**) przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty (zawierają **seler**, mleko).), 4g zamojska **pszenna** mąka typ 450, 3g cebula, 2g por, 2g czosnek, 1g pieprz, 1g ziele angielskie, 1g liść laurowy, 1g lubczyk suszony, 0g kucharek smak natury przyprawa do potraw (sól morska, warzywa suszone (40%): marchew, cebula, ziemniak korzeń **selera**, czosnek, korzeń i natka pietruszki, korzeń lubczyku, por, kapusta, papryka słodka, pomidor, kurkuma, pasternak, pieprz czarny, oliwa z oliwek,), 0g sól biała

250g **Łazanki z kapustą białą**
Składniki: 200g kapusta biała, 50g makaron łazanki(**soja**) (mąka makaronowa pszenna. produkt może zawierać soję.), 20g boczek wędzony bez kości, 12ml olej rzepakowy beskidzki, 8g cebula, 1g liść laurowy, 1g ziele angielskie, 1g pieprz, 1g kucharek smak natury przyprawa do potraw (sól morska, warzywa suszone (40%): marchew, cebula, ziemniak korzeń **selera**, czosnek, korzeń i natka pietruszki, korzeń lubczyku, por, kapusta, papryka słodka, pomidor, kurkuma, pasternak, pieprz czarny, oliwa z oliwek,), 0g sól biała

25g **Chleb żytni piekarnia Rudnik**
Składniki: mąka **żytnia** typ 720, (39%), naturalny zakwas **żytni** (39%), mąka **żytnia** typ 720 (60%),woda drożdże, sól przeciwutleniacza (kwas askorbinowy (e300)), enzymy

200ml **Herbata z cytryną**
Składniki: 200ml woda, 4g cytryna, 4g cukier, 1ml herbata lipton (herbata czarna, naturalny aromat)

Energia:	640 kcal	**Białko:**	20,4 g	**Tłuszcz:**	21,3 g	**Węglowodany:**	85 g

Wtorek 13.10.2026

OBIAD

200g **Makaron z filetem z kurczaka i szpinakiem w sosie śmietanowo - serowym**
Składniki: 85g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 65g makaron świdry (mąka makaronowa **pszenna**), 45g szpinak mrożony (**jaja**, **soja**, **mleko**, **seler**, **gorczyca**), 10g śmietana 18% primo (śmietana homogenizowana zawiera tylko naturalne składniki **mleka** i żywe kultury bakterii mlekowych.), 8g masło ekstra (z **mleka**) (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych barwnik: beta- karoten), 7g ser salami mlekopol (**mleko**, sól, stabilizator (chlorek wapnia) i kultury bakterii mlekowych), 7ml olej rzepakowy beskidzki, 2g czosnek, 1g pieprz, 1g kucharek smak natury przyprawa do potraw (sól morska, warzywa suszone (40%): marchew, cebula, ziemniak korzeń **selera**, czosnek, korzeń i natka pietruszki, korzeń lubczyku, por, kapusta, papryka słodka, pomidor, kurkuma, pasternak, pieprz czarny, oliwa z oliwek,)

200ml **Herbata z cytryną**
Składniki: 200ml woda, 4g cytryna, 4g cukier, 1ml herbata lipton (herbata czarna, naturalny aromat)

Energia:	505 kcal	**Białko:**	30,1 g	**Tłuszcz:**	18,9 g	**Węglowodany:**	51,4 g