

**IN Intendentpro Październik**Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.**📅 Czwartek 01.10.2026****Obiad****350 ml Barszcz czerwony na wywarze warzywnym**

Składniki: woda, ziemniaki, burak, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, śmietana 18% (z mleka), por, koncentrat barszczu czerwonego (zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%)), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają seler), przyprawy i ekstrakty przypraw, oliwa, koperek, czosnek, sól biała, pieprz, majeranek

180 g Ziemniaki**100 g Kotlet schabowy**

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, jaja kurze całe

120 g Kapusta biała zasmażana z koperkiem

Składniki: kapusta biała, mąka pszenna, typ 450, masło ekstra (z mleka), koperek

250 ml Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

📅 Piątek 02.10.2026**Obiad****350 ml Zupa rybaka z koperkiem**

Składniki: woda, ziemniaki, filet z miruny mrożonej (ryba), koperek, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, śmietana 18% (z mleka), por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

280 g Kopytka z sosem pieczarkowym

Składniki: ziemniaki, pieczarki świeże, mąka pszenna, typ 450, skrobia ziemniaczana, cebula, jaja kurze całe, śmietana 18% (z mleka), olej rzepakowy, sól biała, pieprz

70 g Jabłko**250 ml Kompot wieloowocowy**

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier



IN Intendentpro Październik

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

Poniedziałek 05.10.2026

Obiad

350 ml Zupa cygańska

Składniki: woda, ziemniaki, wieprzowina łopatka, kiełbasa podwawelska, marchew, papryka czerwona, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, przecier pomidorowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 12% (z mleka), oliwa, natka pietruszki, sól biała, pieprz, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie

250 g Racuchy z jabłkami

Składniki: jabłko, mleko krowie, 2% tłuszczu, mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cukier puder, soda oczyszczona

60 g Polewa truskawkowa

Składniki: truskawki, mrożone, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), śmietana 18% (z mleka), cukier

50 g Warzywa do chrupania

Składniki: marchew, kalarepa, ogórek, papryka żółta, seler naciowy, rzodkiewka

250 ml Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Wtorek 06.10.2026

Obiad

350 ml Zupa neapolitańska z makaronem na wywarze warzywnym

Składniki: woda, marchew, makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, śmietana 18% (z mleka), ser gouda tłusty (mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

160 g Puree ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z mleka), mleko krowie, 2% tłuszczu, sól biała

120 g Kotlet wieprzowy frykasik z pieczarkami

Składniki: wieprzowina łopatka, pieczarki świeże, jaja kurze całe, cebula, bułki kajzerki (mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.), olej rzepakowy, ser edamski tłusty (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), czosnek, sól biała, pieprz

100 g Sałata masłowa z jogurtem greckim

Składniki: sałata, jogurt grecki (mleko, żywe kultury bakterii), kiełki rzodkiewki

250 ml Kompot wieloowocowy z porzeczką

Składniki: śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Środa 07.10.2026

Obiad

350 ml Kapuśniak na wywarze warzywnym

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), seler korzeniowy, marchew, pietruszka, korzeń, por, oliwa, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

320 g Fasolka po bretońsku, pieczywo pełnoziarniste

Składniki: fasola biała, nasiona suche, pomidory w puszcze całe, boczek wędzony bez kości, kiełbasa toruńska, chleb pełnoziarnisty z żyta, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, czosnek

70 g Jabłko

250 ml Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Czwartek 08.10.2026

Obiad

350 ml Krem z brokuła ze słonecznikiem na wywarze warzywnym

Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, oliwa, słonecznik, nasiona, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony

320 g Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, pieczarkami, papryką i serem żółtym

Składniki: makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), mięso z pierś kurczaka, bez skóry, pieczarki świeże, cebula, papryka kolorowa, pomidory w puszcze całe, ser edamski tłusty (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), czosnek, natka pietruszki, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, sól biała, pieprz

250 ml Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier



 **Piątek** 09.10.2026

Obiad

350 ml Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem

Składniki: woda, marchew, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

180 g Ziemniaki

100 g Filet z miruny w cieście

Składniki: filet z miruny mrożonej (ryba), mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

120 g Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), jabłko, cebula, olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz

250 ml Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier



IN Intendentpro Październik

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

📅 Poniedziałek 12.10.2026

Obiad

350 ml Zupa fasolowa na wywarze mięsnym

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, kmin rzymski, sól biała, wieprzowina żeberka

160 g Puree ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, mleko krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z mleka), sól biała

120 g Kotlet jajeczny

Składniki: jaja kurze całe, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), cebula, bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), mleko krowie, 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz

100 g Surówka jesienna z białej i czerwonej kapusty

Składniki: kapusta biała, kapusta czerwona, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), jabłko, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)), marchew, musztarda (gorczyca), natka pietruszki, sól biała, pieprz

250 ml Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

📅 Wtorek 13.10.2026

Obiad

350 ml Zupa szpinakowa z jajkiem na wywarze warzywnym

Składniki: woda, szpinak, mrożony, marchew, jaja kurze całe, pietruszka, korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 18% (z mleka), oliwa, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

120 g Kasza gryczana

120 g Klopsy w sosie koperkowym

Składniki: wieprzowina łopatka, jaja kurze całe, koperek, bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), cebula

100 g Warzywa na parze

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

250 ml Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

📅 Środa 14.10.2026

Obiad

📅 Czwartek 15.10.2026

Obiad

350 ml Barszcz biały na wywarze warzywnym

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, cebula, śmietana 18% (z mleka), zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liść laurowy, ziarna ziela angielskiego), chrzan tarty (korzeń chrzanu, cukier, cytryna, woda, olej rzepakowy, sól), oliwa, czosnek, sól biała, pieprz, majeranek

180 g Ziemniaki z koperkiem i masłem

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z mleka), koperek, sól biała

120 g Filet z kurczaka w sosie z warzywami

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, brokuły, mrożone, marchew, mrożona, kalafior, mrożony, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450, skrobia ziemniaczana, sól biała, pieprz

250 ml Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

**Piątek** 16.10.2026**Obiad****350 ml Zupa jarzynowa z rybą**

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, łosoś świeży (ryba), pietruszka, korzeń, filet z miruny mrożonej (ryba), morszczuk świeży (ryba), koperek, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, dorsz świeży, filety bez skóry (ryba)

220 g Kluski leniwe z masłem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z mleka), mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe, skrobia ziemniaczana, masło ekstra (z mleka), cukier, sól biała

100 g Surówka z marchewki z jabłkiem

Składniki: marchew, jabłko, śmietana 18% (z mleka), cukier

250 ml Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier



Poniedziałek 19.10.2026

Obiad

350 ml Barszcz ukraiński na wywarze mięsnym

Składniki: woda, burak, ziemniaki, kurczak, tuszka, fasola biała, nasiona suche, marchew, kapusta biała, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

280 g Ryż z jabłkami

Składniki: jabłko, ryż biały, mleko krowie, 2% tłuszczu, śmietana 18% (z mleka), cukier, masło ekstra (z mleka), cynamon, sól biała

60 g Polewa cynamonowa

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), cynamon, cukier

50 g Warzywa do chrupania

Składniki: marchew, kalarepa, ogórek, papryka żółta, seler naciowy, rzodkiewka

250 ml Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Wtorek 20.10.2026

Obiad

350 g Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym

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

350 g Spaghetti bolognese z warzywami

Składniki: wieprzowina łopatką, makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól, czosnek)

200 ml Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Środa 21.10.2026

Obiad

350 ml Zupa chrzanowa

Składniki: woda, ziemniaki, kurczak, tuszka, śmietana 18% (z mleka), czosnek, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, seler korzeniowy, por, zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), chrzan tarty (korzeń chrzanu, cukier, cytryna, woda, olej rzepakowy, sól), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

80 g Kasza bulgur (pszenica)

160 g Wegański curry z ciecierzycą i warzywami

Składniki: mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), pomidory puszce krojone, ciecierzycy konserwowa, papryka czerwona, pieczarki świeże, cebula, olej rzepakowy, czosnek, curry, sól biała, pieprz, imbir suszony mielony

250 ml Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Czwartek 22.10.2026

Obiad

350 g Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, mrożony, brokuły, mrożone, fasolka szparagowa mrożona, marchew, kasza jaglana, seler korzeniowy, por, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

180 g Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

120 g Pieczeń wieprzowa w sosie własnym

Składniki: wieprzowina szynka surowa, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna typ 500, z witaminami, czosnek

100 g Surówka z buraczków z cebulką

Składniki: burak, cebula, cytryna, olej rzepakowy

250 ml Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier



 **Piątek** 23.10.2026

Obiad

350 ml Kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami na wywarze warzywnym

Składniki: ziemniaki, kapusta biała, marchew, seler korzeniowy, pietruszka, korzeń, koncentrat pomidorowy, 30%, por, oliwa, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

180 g Puree ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z mleka), mleko krowie, 2% tłuszczu, sól biała

100 g Burger rybny

Składniki: filet z miruny mrożonej (ryba), olej rzepakowy, bułka tarta (mąka pszenna), sól, drożdże, cebula, jaja kurze całe, sól biała, pieprz

120 g Surówka z pora, marchewki i jabłka

Składniki: marchew, jabłko, por, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), cytryna

250 ml Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier



IN Intendentpro Październik

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

Poniedziałek 26.10.2026

Obiad

350 ml **Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze mięsnym**

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, boczek wędzony bez kości, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

350 g **Makaron tagliatelle ze szpinakiem**

Składniki: makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), szpinak, mrożony, śmietanka 30% (z mleka), olej rzepakowy, czosnek, gałka muskatowa, cytryna, sól biała, pieprz

70 g **Jabłko**

250 ml **Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Wtorek 27.10.2026

Obiad

350 ml **Zupa zalewajka na wywarze warzywnym**

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, cebula, por, olej rzepakowy, natka pietruszki, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

180 g **Ziemniaki z koperkiem**

Składniki: ziemniaki, koperek, masło ekstra (z mleka), sól biała

100 g **Kotlet wieprzowy mielony z pieca**

Składniki: wieprzowina łopatką, olej rzepakowy, jaja kurze całe, bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), cebula, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże)

120 g **Salatka szwedzka**

Składniki: ogórek kiszony, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy

250 ml **Kompot wieloowocowy**

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Środa 28.10.2026

Obiad

350 ml **Zupa jarzynowa**

Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

350 g **Pęczotto z warzywami w sosie pomidorowym**

Składniki: kasza jęczmienna, pęczak, marchew, fasolka szparagowa, mrożona, brokuł mrożony, papryka kolorowa, mrożona, cukinia, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, cebula, groszek zielony, mrożony, czosnek

250 ml **Kompot wieloowocowy**

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone

Czwartek 29.10.2026

Obiad

350 ml **Zupa ogórkowa z ryżem**

Składniki: ogórek kiszony, marchew, ryż biały, seler korzeniowy, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, por, woda, oliwa, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

180 g **Ziemniaki z koperkiem**

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z mleka), koperek, sól biała

140 g **Udło z kurczaka opiekane**

Składniki: udo z kurczaka, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, papryka słodka

80 g **Marchewka z groszkiem i masłem**

Składniki: marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), mąka pszenna, typ 450, masło ekstra (z mleka)

250 ml **Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

**Piątek** 30.10.2026**Obiad****350 g Zupa kluseczki z kaszy manny**

Składniki: woda, jaja kurze całe, marchew, kasza manna (pszenica), pietruszka, korzeń por, seler korzeniowy, natka pietruszki, wołowina szponder, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

175 g Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

100 g Filet z miruny w cieście

Składniki: filet z miruny mrożonej (ryba), mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

120 g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450

250 ml Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier