Intendentpro

Jadłospis Szymankowo 12.10-16.10

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

12.10.2026 Poniedziałek

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kasza **jęczmienna**, perłowa, koperek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Podwieczorek

Kisiel jabłkowy własnego wyrobu z jogurtem greckim

Składniki: jabłko, woda, jogurt grecki (z **mleka**), skrobia ziemniaczana, sok ze świeżej cytryny, cukier

13.10.2026 Wtorek

Obiad

Makaron ze szpinakiem i twarogiem

Składniki: szpinak, mrożony, makaron **pszenny** bezjajeczny, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), śmietana 18% (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**), czosnek, sól biała, pieprz

Podwieczorek

Ciasteczka owsiane z bananem bez cukru

Składniki: banan, płatki **owsiane**, **jaja** kurze całe, wiórki kokosowe, masło ekstra (z **mleka**), soda oczyszczona

14.10.2026 Środa

Obiad

Potrawka z kurczaka

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, groszek zielony, marchew, por, cebula, mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z pomidora

Składniki: pomidor, olej rzepakowy, cebula

Podwieczorek

Budyń jaglany z bananem i świeżymi malinami

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, banan, maliny, kasza jaglana

15.10.2026 Czwartek

Obiad

Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z ziemniakami

Składniki: woda, marchew, pomidory w puszce krojone, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, soczewica czerwona, nasiona suche, por, śmietana 18% (z **mleka**), koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, tymianek, oregano suszone

Podwieczorek

Sałatka owocowo- warzywna

Składniki: banan, jabłko, brzoskwinia w syropie, marchew, kiwi, cytryna, rodzynki, suszone, cukier

16.10.2026 Piątek

Obiad

Ryba po grecku

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, przecier pomidorowy, por, olej rzepakowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, koncentrat pomidorowy, 30%, cukier, sól biała, pieprz, papryka słodka

Ziemniaki

Podwieczorek

Naleśniki na słodko

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cukier