Intendentpro

# Jadłospis SP 45 Krajewskiego Listopad 2026

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

## 02.11.2026 Poniedziałek

**Dzień wolny**

## 03.11.2026 Wtorek

### Obiad

**Zupa jarzynowa z kukurydzą i ziemniakami** 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, kukurydza, mrożona, marchew, por, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, mąka **pszenna** uniwersalna, kaczka, tuszka, przyprawy

**Makaron z warzywami po azjatycku** 220 g

Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), marchew, papryka czerwona, mrożona, mieszanka chińska (warzywa w zmiennych proporcjach (marchew, por, cebula, papryka melanż), kiełki fasoli mung, grzyby chińskie mun, pędy bambusa.), kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), cebula, por, **sezam**, nasiona, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, sos **sojowy** o obniżonej zaw. soli (woda, **soja**, **pszenica**, sól), miód pszczeli

**Brokuły na parze** 80 g

Składniki: brokuły, mrożone, olej rzepakowy, przyprawy

**Kompot wieloowocowy** 200 ml

Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

**Owoc 1szt.** 120 g

## 04.11.2026 Środa

### Obiad

**Krem z pieczonych warzyw korzeniowych z soczewicą na wywarze warzywnym** 350 ml

Składniki: woda, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, por, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, ziemniaki, cebula, mąka **pszenna** uniwersalna, olej rzepakowy, przyprawy

**Grzanki** 13 g

Składniki: bułka **pszenna** wrocławska (weka) (mąka **pszenna**, woda, o drożdże, cukier, sól), chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, przyprawy

**Gołąbki hiszpańskie z mięsem bez zawijania 1 szt.** 80 g

Składniki: wieprzowina łopatka, kapusta biała, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), ryż biały, olej rzepakowy, cebula, przyprawy

**Sos pomidorowy** 80 ml

Składniki: woda, pomidory w puszce krojone, ziemniaki, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula, pietruszka, korzeń, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

**Ziemniaki** 150 g

Składniki: ziemniaki

**Surówka z buraczków** 40 g

Składniki: burak, olej rzepakowy, cebula, przyprawy

**Woda z cytryną** 200 ml

Składniki: woda, cytryna

**Owoc 1szt.** 120 g

## 05.11.2026 Czwartek

### Obiad

**Zupa cukiniowa z ziemniakami** 350 ml

Składniki: woda, cukinia, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, por, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, mąka **pszenna** uniwersalna, kaczka, tuszka, przyprawy

**Kotlet schabowy** 80 g

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

**Ziemniaki** 150 g

Składniki: ziemniaki

**Ogórek kiszony słupki** 80 g

Składniki: ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól)

**Kompot truskawkowy** 200 ml

Składniki: woda, truskawki, cukier

**Owoc 1szt.** 120 g

## 06.11.2026 Piątek

### Obiad

**Zupa pomidorowa z makaronem** 350 ml

Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 18% (z **mleka**), cebula, por, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, przyprawy, kaczka, tuszka

**Nuggetsy z morszczuka w panko** 80 g

Składniki: nuggetsy z **morszczuka** w panko (filety z **morszczuka**, panierka panko (bułka tarta [mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, ekstrakty przypraw], olej słonecznikowy, woda, skrobia, mąka **pszenna**, sól)

**Ziemniaki** 150 g

Składniki: ziemniaki

**Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem** 80 g

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

**Woda z pomarańczą** 200 ml

Składniki: woda, pomarańcza

**Owoc 1szt.** 120 g

Intendentpro

# Jadłospis SP 45 Krajewskiego Listopad 2026

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

## 09.11.2026 Poniedziałek

### Obiad

**Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, por, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

**Penne pełnoziarniste z sosem neapolitańskim z mozzarellą** 220 g

Składniki: passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), makaron pełnoziarnisty ( **pszenica**), makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), ser mozzarella ( **mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy

**Surówka z białej kapusty z marchewką i papryką** 80 g

Składniki: kapusta biała, marchew, papryka czerwona, olej rzepakowy, sól biała, cukier, natka pietruszki

**Woda z cytryną** 200 ml

Składniki: woda, cytryna

**Owoc 1szt.** 120 g

## 10.11.2026 Wtorek

### Obiad

**Żurek z jajkiem i ziemniakami** 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), **jaja** kurze całe, śmietana 18% (z **mleka**), cebula, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, kaczka, tuszka, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy, czosnek

**Gyros drobiowy** 70 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, przyprawy

**Dip czosnkowy** 30 g

Składniki: śmietana 18% (z **mleka**), czosnek, sól biała, pieprz

**Ryż z warzywami** 150 g

Składniki: woda, ryż biały, marchew, por, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól)

**Sałata z winegret i słonecznikiem** 40 g

Składniki: sałata, woda, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy, cebula, koperek, natka pietruszki, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), sól biała, cukier, sok cytrynowy 100%

**Kompot jabłkowy** 200 ml

Składniki: woda, jabłko

**Owoc 1szt.** 120 g

## 11.11.2026 Środa

**Dzień wolny**

## 12.11.2026 Czwartek

### Obiad

**Krupnik jęczmienny z natką pietruszki** 350 ml

Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, wiejska, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, przyprawy, kaczka, tuszka, natka pietruszki

**Kotlet mielony** 80 g

Składniki: wieprzowina łopatka, woda, bułka **pszenna** wrocławska (weka) (mąka **pszenna**, woda, o drożdże, cukier, sól), olej rzepakowy, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe

**Ziemniaki** 150 g

Składniki: ziemniaki

**Surówka z kapusty pekińskiej** 80 g

Składniki: kapusta pekińska, marchew, olej rzepakowy, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), sól biała, cukier, natka pietruszki

**Woda z pomarańczą** 200 ml

Składniki: woda, pomarańcza

**Owoc 1szt.** 120 g

## 13.11.2026 Piątek

### Obiad

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

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy

**Pampuchy drożdżowe 3szt.** 150 g

Składniki: pampuchy drożdżowe (mąka **pszenna**, woda, **jaja**, olej rzepakowy, serwatka w proszki (z **mleka**), cukier, drożdże suszone, sól)

**Polewa jogurtowo - truskawkowa** 80 ml

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

**Surówka z selera z rodzynkami** 40 g

Składniki: **seler** naciowy, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), olej rzepakowy, rodzynki, suszone, cukier, sól biała

**Kompot wieloowocowy** 200 ml

Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

**Owoc 1szt.** 120 g

Intendentpro

# Jadłospis SP 45 Krajewskiego Listopad 2026

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

## 16.11.2026 Poniedziałek

### Obiad

**Zalewajka z ziemniakami** 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), cebula, śmietana 18% (z **mleka**), marchew, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, kaczka, tuszka, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

**Spaghetti z sosem pomidorowym z soją** 220 g

Składniki: makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), pomidory w puszce krojone, olej rzepakowy, granulat **sojowy** (mąka **sojowa** odtłuszczona), marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy, pietruszka, korzeń

**Sałatka szwedzka z ogórka kiszonego** 80 g

Składniki: ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), cebula, olej rzepakowy, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), przyprawy

**Woda z cytryną** 200 ml

Składniki: woda, cytryna

**Owoc 1szt.** 120 g

## 17.11.2026 Wtorek

### Obiad

**Krem porowo - serowy na wywarze warzywnym** 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, ser topiony, edamski (z **mleka**), por, pietruszka, korzeń, śmietanka 30% (z **mleka**), cebula, marchew, **seler** korzeniowy, przyprawy, mąka **pszenna** uniwersalna

**Grzanki pełnoziarniste** 13 g

Składniki: chleb **żytni** razowy (mąka **żytnia** razowa, woda, mąka **żytnia** pytlowa, sól.), chleb razowy ze słonecznikiem (mąka **żytnia**, mąka **pszenna** pełnoziarnista, woda, nasiona słonecznika, drożdże, sól), chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, przyprawy

**Pierś z kurczaka w panierce** 80 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

**Ziemniaki** 150 g

Składniki: ziemniaki

**Surówka colesław** 80 g

Składniki: kapusta biała, natka pietruszki, marchew, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), śmietana 18% (z **mleka**), cukier, sól biała

**Kompot jabłkowy** 200 ml

Składniki: woda, jabłko

**Owoc 1szt.** 120 g

## 18.11.2026 Środa

### Obiad

**Zupa jarzynowa z ziemniakami** 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, groszek zielony, mrożony, por, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, mąka **pszenna** uniwersalna, kaczka, tuszka, przyprawy

**Naleśniki z serem 2 szt.** 220 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka **pszenna** uniwersalna, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), woda, **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy, budyń waniliowy w proszku (p. bezglutenowy), cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), sól biała

**Polewa jogurtowo - porzeczkowa** 60 ml

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), porzeczki czarne, mrożone, cukier

**Surówka z marchewki i brzoskwini** 40 g

Składniki: marchew, brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości-kwas cytrynowy), olej rzepakowy, sok cytrynowy 100%, cukier, sól biała

**Kompot wieloowocowy** 200 ml

Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

**Owoc 1szt.** 120 g

## 19.11.2026 Czwartek

### Obiad

**Rosół z makaronem** 350 ml

Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), kurczak, tuszka, marchew, por, cebula, kaczka, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki

**Stripsy z mintaja** 80 g

Składniki: paluszki **rybne** mrożone (filety z **ryb** białych (**mintaj**), mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, sól, drożdże, przyprawy)

**Ziemniaki** 150 g

Składniki: ziemniaki

**Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem** 80 g

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

**Woda z miętą** 200 ml

Składniki: woda, mięta

**Owoc 1szt.** 120 g

## 20.11.2026 Piątek

### Obiad

**Zupa barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym** 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, burak, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, przyprawy, 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), mąka **pszenna** uniwersalna, czosnek

**Kopytka ruskie z cebulką** 220 g

Składniki: ziemniaki, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna** uniwersalna, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, przyprawy

**Surówka z marchewki, pora i jabłka ze śmietaną** 80 g

Składniki: marchew, jabłko, por, śmietana 12% (z **mleka**), sól biała, cukier

**Woda z pomarańczą** 200 ml

Składniki: woda, pomarańcza

**Owoc 1szt.** 120 g

Intendentpro

# Jadłospis SP 45 Krajewskiego Listopad 2026

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

## 23.11.2026 Poniedziałek

### Obiad

**Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, por, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

**Leczo z soczewicą** 150 g

Składniki: woda, cukinia, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, papryka czerwona, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka, korzeń, cebula, pomidory w puszce krojone

**Ryż paraboliczny** 150 g

Składniki: woda, ryż biały

**Sałata z winegret** 40 g

Składniki: sałata, olej rzepakowy, woda, cebula, koperek, natka pietruszki, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), sól biała, cukier, sok cytrynowy 100%

**Woda z pomarańczą** 200 ml

Składniki: woda, pomarańcza

**Owoc 1szt.** 120 g

## 24.11.2026 Wtorek

### Obiad

**Zupa fasolowa na wywarze warzywnym** 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

**Udko pieczone z kurczaka 1 szt.** 120 g

Składniki: mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy, przyprawy

**Ziemniaki** 150 g

Składniki: ziemniaki

**Surówka z kapusty pekińskiej z dipem jogurtowo-czosnkowym** 80 g

Składniki: kapusta pekińska, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), marchew, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, cukier, natka pietruszki

**Kompot jabłkowy** 200 ml

Składniki: woda, jabłko

**Owoc 1szt.** 120 g

## 25.11.2026 Środa

### Obiad

**Zupa brokułowa z ziemniakami** 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, brokuły, mrożone, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, por, kaczka, tuszka, mąka **pszenna** uniwersalna

**Łazanki z białej i kiszonej kapusty z kawałkami wieprzowiny** 220 g

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), kapusta biała, wieprzowina łopatka, cebula, olej rzepakowy

**Surówka z buraczków** 80 g

Składniki: burak, olej rzepakowy, cebula, przyprawy

**Woda z miętą** 200 ml

Składniki: woda, mięta

**Owoc 1szt.** 120 g

## 26.11.2026 Czwartek

### Obiad

**Krem z dyni na wywarze warzywnym** 350 ml

Składniki: woda, dynia, ziemniaki, marchew, por, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietanka 30% (z **mleka**), przyprawy, mąka **pszenna** uniwersalna

**Grzanki** 13 g

Składniki: bułka **pszenna** wrocławska (weka) (mąka **pszenna**, woda, o drożdże, cukier, sól), chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, przyprawy

**Kluski śląskie** 150 g

Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, sól biała

**Sos pieczarkowy** 100 ml

Składniki: pieczarki świeże, woda, śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, cebula, olej rzepakowy

**Surówka z białej kapusty z jabłkiem** 80 g

Składniki: kapusta biała, jabłko, olej rzepakowy, sól biała, cukier

**Woda z cytryną** 200 ml

Składniki: woda, cytryna

**Owoc 1szt.** 120 g

## 27.11.2026 Piątek

### Obiad

**Zupa pomidorowa z zacierką** 350 ml

Składniki: woda, marchew, zacierka **jajeczna** (mąka **pszenna**, **jaja**, kurkuma), koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 18% (z **mleka**), cebula, por, olej rzepakowy, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, kurczak, tuszka, przyprawy, kaczka, tuszka

**Miruna pieczona** 80 g

Składniki: **miruna** (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka **pszenna** uniwersalna, **jaja** kurze całe, przyprawy

**Ziemniaki** 150 g

Składniki: ziemniaki

**Fasolka szparagowa z sezamem** 80 g

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, olej rzepakowy, **sezam**, nasiona

**Kompot wieloowocowy** 200 ml

Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

**Owoc 1szt.** 120 g

Intendentpro

# Jadłospis SP 45 Krajewskiego Listopad 2026

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

## 30.11.2026 Poniedziałek

Obiad

**Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami** 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, mrożona, kalafior, marchew, por, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

**Ryż z jabłkami** 220 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, jabłko, ryż biały, masło ekstra (z **mleka**), cukier

**Polewa jogurtowo-waniliowa** 80 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

**Surówka z marchewki i ananasa** 40 g

Składniki: marchew, ananas, plastry w syropie (ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości-kwas cytrynowy), olej rzepakowy, sok cytrynowy 100%, cukier, sól biała

**Woda z cytryną** 200 ml

Składniki: woda, cytryna

**Owoc 1szt.** 120 g

## 01.12.2026 Wtorek

**Dzień wolny**

## 02.12.2026 Środa

**Dzień wolny**

## 03.12.2026 Czwartek

**Dzień wolny**

## 04.12.2026 Piątek

**Dzień wolny**