Intendentpro

Jadłospis SP 45 Krajewskiego Listopad 2026 - wegetariańska

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

02.11.2026 Poniedziałek

Dzień wolny

03.11.2026 Wtorek

Obiad

Zupa jarzynowa z kukurydzą i ziemniakami wege 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, kukurydza, mrożona, marchew, por, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, mąka **pszenna** uniwersalna, 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 wegetariańskie 1 szt. 80 g

Składniki: kapusta biała, ryż biały, marchew, cebula, olej rzepakowy, pieczarki świeże, soczewica czerwona, nasiona suche, 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 wege 350 ml

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

Kotlet sojowy w panierce 80 g

Składniki: kotlety **sojowe** (odtłuszczona mąka **sojowa** bez gmo 96 %, skrobia ziemniaczana.), woda, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, 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 wege 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, olej rzepakowy, przyprawy

Burger z fasoli ze słonecznikiem 80 g

Składniki: fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy (fasola czerwona, woda sól), słonecznik, nasiona, marchew, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, 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 pomarańczą 200 ml

Składniki: woda, pomarańcza

Owoc 1szt. 120 g

Intendentpro

Jadłospis SP 45 Krajewskiego Listopad 2026 - wegetariańska

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 ziemniakami wege 350 ml

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

Gyros sojowy 70 g

Składniki: kotlety **sojowe** (odtłuszczona mąka **sojowa** bez gmo 96 %, skrobia ziemniaczana.), olej rzepakowy, mąka **pszenna** uniwersalna, 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 wege 350 ml

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

Nuggetsy wegańskie 80 g

Składniki: nuggetsy wegańskie (białko **pszenne**, woda, bułka tarta, oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy), mąka **pszenna**, białka grochu, ocet, **gluten** **pszenny**, skrobia kukurydziana, aromaty naturalne, błonnik bambusowy, cebula w proszku, pieprz biały, sos sojowy.), olej rzepakowy

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 60 g

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

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

16.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Zalewajka z ziemniakami wege 350 ml

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

Jajko sadzone 100 g

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

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 wege 350 ml

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

Bulion warzywny z makaronem 350 ml

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

Kotlet jaglany z ziarnami 80 g

Składniki: kasza jaglana, gotowana, cebula, słonecznik, nasiona, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, dynia, pestki, łuskane, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, por, 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 - wegetariańska

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

Ser smażony 80 g

Składniki: ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

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 wege 350 ml

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

Łazanki z białej i kiszonej kapusty z ciecierzycą 220 g

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), kapusta biała, ciecierzyca konserwowa, 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 na wywarze warzywnym 350 ml

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

Falafel 80 g

Składniki: ciecierzyca, nasiona suche, cebula, olej rzepakowy, czosnek, przyprawy, soda oczyszczona

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 - wegetariańska

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

30.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami wege 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, mrożona, kalafior, marchew, por, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, 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