Intendentpro

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

Jadłospis Investo 26-30.10.2026

26.10.2026 Poniedziałek

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami 400ml

Składniki: woda, ziemniaki, groch łuskany, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por),,, cebula, koperek

Energia	630kcal
Białko	19,1g
Tłuszcz	21,4g
Węglowodany	82,9g

27.10.2026 Wtorek

Obiad

Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym 150g

Składniki: łopatka wp, ryż, kapusta biala, pomidory, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, liść laurowy

Ziemniaki z koperkiem 200g

Składniki: ziemniaki, koperek

Energia	634kcal
Białko	27,1g
Tłuszcz	21,1g
Węglowodany	77,4g

28.10.2026 Środa

Obiad

Kluski na parze z jogurtem naturalnym i sosem truskawkowym 350g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, mrożone, mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, żółtko **jaja** kurzego, drożdże piekarskie, prasowane, masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)), cukier, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), sól biała, sok ze świeżej cytryny

Energia	634kcal
Białko	18,3g
Tłuszcz	22g
Węglowodany	79,3g

29.10.2026 Czwartek

Obiad

Zupa ryżowa na rosole z koperkiem 400g

Składniki: woda, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Energia	619kcal
Białko	25,3g
Tłuszcz	20,4g
Węglowodany	78,2g

30.10.2026 Piątek

Obiad

Kotlecik rybny 100g

Składniki: **miruna**), mąka **pszenna**, typ 450, natka pietruszki, oliwa, sól biała, pieprz

Ziemniaki z koperkiem 200g

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)), śmietana 12% (z **mleka**), sól biała

Surówka z buraczków 100g

Składniki: burak, olej z pestek winogron, cebula, , cytryna, sól biała, pieprz

Energia	643kcal
Białko	27,3g
Tłuszcz	25,8g
Węglowodany	68,4g

Jadłospis Investo 02-06.11.2026

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

02.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Energia	603kcal
Białko	27,7g
Tłuszcz	21,7g
Węglowodany	67,3g

03.11.2026 Wtorek

Obiad

Zupa dyniowa z kaszą jaglaną i natką pietruszki 400ml

Składniki: woda, dynia, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kasza jaglana, por, olej rzepakowy, natka pietruszki

Energia	648kcal
Białko	18,2g
Tłuszcz	23,2g
Węglowodany	80,8g

04.11.2026 Środa

Obiad

Plastry schabu w sosie pieczeniowym 100g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, olej roślinny, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Ziemniaki z koperkiem 200g

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z białej kapusty z koperkiem 100g

Składniki: kapusta biała, koperek, olej roślinny

Energia	590kcal
Białko	24,3g
Tłuszcz	20,8g
Węglowodany	70,2g

05.11.2026 Czwartek

Obiad

Racuchy z jabłkami 280g

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

Polewa jogurtowo-waniliowa 40g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (**mleko**, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych)

Energia	618kcal
Białko	22,1g
Tłuszcz	19,9g
Węglowodany	81g

06.11.2026 Piątek

Obiad

Miruna panierowana w płatkach kukurydzianych i panko 100g

Składniki: **miruna** świeży, filety bez skóry (**ryba**), **panko, jaja**, płatki kukurydziane, sól, pieprz

Ziemniaki z koperkiem 200g

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z białej rzepy, marchwi i jabłka 100g

Składniki: jabłko, rzepa, marchew, oliwa, cukier, sól biała, pieprz