

Jadłospis Investo 26-30.10.2026

📅26.10.2026 Poniedziałek

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami 300ml

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

Chilli sin carne z ciecierzycą i fasolą czerwoną 130g

Składniki: pomidor, marchew, ciecierzycza konserwowa, fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy (fasola czerwona, woda sól), cebula, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), czosnek

Kasza bulgur 150g

Składniki: kasza bulgur (pszenica)

Brokuł na parze 30g

Składniki: brokuły, mrożone

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

📅27.10.2026 Wtorek

Obiad

Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, koperek, śmietana 18% (śmietanka pasteryzowana (z mleka), kultury bakterii mlekowych), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym 130g

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

Ziemniaki z koperkiem 150g

Składniki: ziemniaki, koperek

Wege

Gołąbek bez zawijania wege w sosie pomidorowym 130g

Składniki: soczewica, pieczarki,, ryż, kapusta biała, pomidory, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, liść laurowy

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

📅28.10.2026 Środa

Obiad

Żurek na zakwasie z ziemniakami i majerankiem 300ml

Składniki: woda, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, czosnek, olej z pestek winogron, zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), majeranek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kluski na parze z jogurtem naturalnym i sosem truskawkowym 240g

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

Owoc 80g

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

📅29.10.2026 Czwartek

Obiad

Zupa ryżowa na rosole z koperkiem 300g

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

Kotlet D’Volay z masłem

Składniki: filet z piersi kurczaka, olej rzepakowy,masło (mleko), bulka tarta, przyprawa ziołowa

Ziemniaki z koperkiem 150g

Składniki: ziemniaki, koperek

Mizeria z jogurtem greckim 80g

Składniki: ogórek, jogurt grecki (mleko, żywe kultury bakterii), koperek

Wege

Kotlet jajeczny 90g

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

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

📅30.10.2026 Piątek

Obiad

Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiovym i natką pietruszki 300ml

Składniki: woda, marchew, groszek ptysiowy (jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól), cukinia, ziemniaki, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, słonecznik, nasiona

Burger rybny 90g

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

Ziemniaki z koperkiem 150g

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

Surówka z buraczków 80g

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 300ml
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Makaron fusilli z kurczakiem w sosie szpinakowym 240g
Składniki: makaron fusilli (pszenica), szpinak, mrożony, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, czosnek, gałka muszkatołowa, sól biała, pieprz

Fasolka szparagowa z wody 40g
Składniki: fasolka szparagowa, mrożona

Wege

Makaron fusilli z pesto szpinakowym 240g
Składniki: makaron fusilli (pszenica), szpinak, mrożony, mi, olej rzepakowy, czosnek, gałka muszkatołowa, sól biała, pieprz

Energia	644kcal
Białko	25,4g
Tłuszcz	20,5g
Węglowodany	82,8g

📅03.11.2026 Wtorek

Obiad

Zupa dyniowa z kaszą jaglaną i natką pietruszki 300ml
Składniki: woda, dynia, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, kasza jagłana, por, olej rzepakowy, natka pietruszki

Kotlety warzywne z ciecierzycą i kukurydzą 90g
Składniki: ciecierzycza, nasiona suche, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), marchew, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), mąka pszenna, typ 450, mięta

Ziemniaki z koperkiem 150g
Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z kalarepy i marchewki 80g
Składniki: kalarepa, marchew, jabłko, oliwa, sól biała, pieprz

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

📅04.11.2026 Środa

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem i zielona pietruszką 300ml
Składniki: woda, marchew, makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Plastry schabu w sosie pieczeniowym 90g
Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, olej roślinny, mąka pszenna, typ 450, sól biała, pieprz

Ziemniaki z koperkiem 150g
Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z białej kapusty z koperkiem 80g
Składniki: kapusta biała, koperek, olej roślinny

Wege

Tofu w sosie pieczeniowym 90g
Składniki: Tofu naturalne,, woda, olej roślinny, mąka pszenna, typ 450, sól biała, pieprz

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

📅05.11.2026 Czwartek

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami i koperkiem 300ml
Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, koperek

Racuchy z jabłkami 200g
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	590kcal
Białko	24,3g
Tłuszcz	20,8g
Węglowodany	70,2g

📅06.11.2026 Piątek

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem i natką pietruszki 300ml
Składniki: woda, ryż biały, ogórek kiszony (ogórek zielony, gruntowy, czosnek, sól, chrzan, koper, woda), marchew, śmietana 18% (śmietanka pasteryzowana (z mleka), kultury bakterii mlekowych), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy

Miruna panierowana w płatkach kukurydzianych i panko 90g
Składniki: miruna świeży, filety bez skóry (ryba), panko, jaja, płatki kukurydziane, sól, pieprz

Ziemniaki z koperkiem 150g
Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z białej rzepy, marchwi i jabłka 80g
Składniki: jabłko, rzepa, marchew, oliwa, cukier, sól biała, pieprz

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