

Intendent**pro**

Jadłospis Jadłospis 6

📅 **27.01.2025** **Poniedziałek**

I Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty z żyta

Masło ekstra (mleko)

Szynka kanapkowa

Sałata

Papryka czerwona

Owsianka na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**

Jabłko

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, kiełbasa śląska, olej rzepakowy, boczek wędzony bez kości, sól biała, czosnek, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie, majeranek

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Racuchy z jabłkami

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

Podwieczorek

Bułka grahamka z serem i ogórkiem świeżym

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, ser gouda tłusty (**mleko**), ogórek, masło ekstra (**mleko**)

Sałata

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Banan

Energia: 1047 kcal

📅 **28.01.2025** **Wtorek**

I Śniadanie

Pasta z jajka

Składniki: **jaja** kurze całe, Śmietana 12% (**mleko**), szczypiorek

Chleb żytni jasny

Kasza manna na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)

Banan

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów z makaronem

Składniki: woda, pomidor, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, Śmietana 18% (**mleko**), mięso z ud kurczaka, bez skóry, sól biała, natka pietruszki, por, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Schab pieczony

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Sałata z sosem vinegret

Składniki: sałata, olej rzepakowy, miód pszczeli, cytryna, pieprz, koperek

Podwieczorek

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (mleko)

Jabłko

Wafle wielozbożowe

Energia: 895 kcal

📅 **29.01.2025** **Środa**

I Śniadanie

Bułka z szynką wieprzową z sałatą i papryką

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), papryka czerwona, szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (**mleko**), sałata

Winogrona

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, boczek wędzony bez kości, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, Żeberka wieprzowe wędzone, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Spaghetti bolognese

Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Deser mleczny, ryżowo-jabłkowy Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Energia: 900 kcal

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

📅 **30.01.2025** **Czwartek**

I Śniadanie

Chleb żytni jasny

Masło ekstra (mleko)

Szynka kanapkowa

Sałata

Ogórek kiszony

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Dynia, pestki, łuskane

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Zupa jarzynowa z dużą ilością marchewki z grzankami razowymi

Składniki: mieszanka warzywna mrożona, marchew, mrożona, karczek wieprzowy bez kości, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, bułki **pszenne** grahamki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy

Filet z kurczaka panierowany

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Ziemniaki

Mizeria z jogurtem naturalnym

Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Chałka z masłem

Składniki: chałki **pszenne**, masło ekstra (**mleko**)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

Dżem wiśniowy, niskosłodzony

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Energia: 1070 kcal

📅 **31.01.2025** **Piątek**

I Śniadanie

Twarożek ze szczypiorkiem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, szczypiorek

Bułka grahamka z masłem

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, masło ekstra (**mleko**)

Papryka czerwona

Gruszka

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto** , **jęczmień**)

Obiad

Zupa owocowa zimowa z makaronem i jogurtem greckim

Składniki: jogurt grecki (**mleko**), makaron **pszenny** bezjajeczny, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, jagody mrożone, cukier

Kotlet mielony z miruny panierowany

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), **jaja** kurze całe, szczypiorek, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Kapusta kiszona

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Ciasto marchewkowe

Składniki: marchew, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cukier

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Energia: 987 kcal

Intendent**pro**

Jadłospis
Jadłospis 6

📅 **10.02.2025**
Poniedziałek

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni, słonecznikowy

Masło ekstra (mleko)

Szynka wiejska

Ogórek kiszony

Sałata

Płatki jęczmienne na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **jęczmienne**

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, wiewrzowina boczek bez kości, pietruszka, korzeń, **sele**r korzeniowy, por, kurczak, tuszka, cebula, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Risotto z mięsem mielonym w sosie pomidorowym

Składniki: wiewrzowina łopatka, ryż biały, gotowany, pomidor, papryka czerwona, ogórek kiszony, cebula, bazylia suszona, tymianek, oregano suszone, olej rzepakowy, sól biała

Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Kisiel wiśniowy własnego wyrobu

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, skrobia ziemniaczana, cukier

Banan

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Energia: 894 kcal

📅 **11.02.2025**
Wtorek

I Śniadanie

Bułka żytnia

Masło ekstra (mleko)

Twarożek ze szczypiorkiem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, szczypiorek

Rzodkiewka

Banan

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Zupa serowa z makaronem

Składniki: woda, serek śmietankowy (**mleko**), marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, Śmietana 12% (**mleko**), skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, **sele**r korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet wieprzowy mielony

Składniki: wiewrzowina łopatka, **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, cebula, bułka tarta (**pszenica**), bułki **pszenne** zwykłe

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z ogórka kiszonego

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Wafle ryżowe

Gruszka

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Energia: 992 kcal

📅 **12.02.2025**
Środa

I Śniadanie

Bułka grahamka z masłem

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, masło ekstra (**mleko**)

Pasta z awokado

Składniki: awokado, **jaja** kurze całe, natka pietruszki, czosnek, limonka, sól biała, pieprz

Ser edamski tłusty (mleko)

Papryka czerwona

Ogórek kiszony

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Gruszka

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **sele**r korzeniowy, por, makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Podudzie z kurczaka ze skórą

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Marchewka gotowana z masłem

Składniki: marchew, mrożona, masło ekstra (**mleko**)

Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Koktajl bananowy na jogurcie

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), banan

Chrupki kukurydziane

Energia: 995 kcal

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

📅 **13.02.2025**
Czwartek

I Śniadanie

Chleb żytni jasny

Masło ekstra (mleko)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

Sałata

Ser edamski tłusty (mleko)

Ogórek

Owsianka na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**

Jabłko

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Zupa pieczarkowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, pieczarki świeże, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, por, **sele**r korzeniowy, udo z kurczaka, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kurczak w sosie słodko- kwaśnym z ryżem

Składniki: pomidor, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, ryż biały, cebula, ananas, plastry w syropie, olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Budyń śmietankowy własnego wyrobu

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Śmietanka 30% (**mleko**), Żółtko **jaja** kurzego, skrobia ziemniaczana, cukier

Energia: 1019 kcal

📅 **14.02.2025**
Piątek

I Śniadanie

Salatka jarzynowa

Składniki: marchew, ogórek kiszony, **jaja** kurze całe, pietruszka, korzeń, ziemniaki, jabłko, cebula, groszek zielony, majonez (**jajka**, **gorczyca**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Bułka żytnia z serem żółtym

Składniki: bułka **żytnia**, ser gouda tłusty (**mleko**), masło ekstra (**mleko**)

Pomidor

Winogrona bez pestek

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto** , **jęczmień**)

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów z makaronem

Składniki: woda, pomidor, ryż biały, gotowany, marchew, pietruszka, korzeń, **sele**r korzeniowy, Śmietana 18% (**mleko**), mięso z ud kurczaka, bez skóry, natka pietruszki, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet mielony z miruny

panierowany

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, szczypiorek, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka

Składniki: kapusta kiszona, jabłko, marchew, olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Bułka żytnia

Twarożek ze szczypiorkiem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, szczypiorek

Jabłko

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Energia: 977 kcal