

**Intendent****pro**

## Jadłospis STYCZEŃ III

📅 **13.01.2025** **Poniedziałek**

### I Śniadanie

#### Kanapka z twarogiem i rzodkiewką

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, ser twarogowy półtłusty ( **mleko**), rzodkiewka, masło ekstra (**mleko**)

#### Kakao

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

#### Jabłko

### Obiad

#### Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, Śmietana 12% (**mleko**), skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Puree ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (**mleko**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu

#### Kotlet wieprzowy mielony

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

#### Surówka Colesław

Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, majonez (**jajka** , **gorczyca**), Śmietana 18% (**mleko**), cytryna, cukier, sól biała, pieprz

#### Kompot porzeczkowy

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

### Podwieczorek

#### Kanapka z pastą rybną i jajka, ogórek

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, **jaja** kurze całe, **tuńczyk** w sosie własnym (**ryba**), masło ekstra (**mleko**), **makreła** w oleju (**ryba**), majonez (**jajka**, **gorczyca**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), szczypiorek, cytryna

#### Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

#### Kiwi

📅 **14.01.2025** **Wtorek**

### I Śniadanie

#### Płatki kukurydziane na mleku

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

#### Kanapka z z masłem i polędwica sopocką,rzodkiewką,sałatą

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, polędwica sopocka, masło ekstra (**mleko**), rzodkiewka, sałata

### Obiad

#### Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** 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

#### Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

#### Pałka z kurczaka pieczona w piecu

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

#### Sałata lodowa z sosem winegret

Składniki: pomidorki koktajlowe, sałata, oliwa z oliwek, sok ze świeżej cytryny, sól biała

#### Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

### Podwieczorek

#### Kisiel truskawkowy do picia(wyrób własny)

Składniki: woda, truskawki, skrobia ziemniaczana, cukier

#### Ciasteczka kruche

Składniki: **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (**mleko**), cukier, proszek do pieczenia (**pszenica**)

#### Banan

#### Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ( mleko)

📅 **15.01.2025** **Środa**

### I Śniadanie

#### Jajecznic

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

#### Bułka z masłem i pomidorem

Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), pomidor, masło ekstra (**mleko**)

#### Kawa zbożowa na mleku

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

### Obiad

#### Zupa kalafiorowa

Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, Śmietana 18% (**mleko**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Gulasz wołowy

Składniki: wołowina polędwica, woda, olej rzepakowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 450

#### Kasza bulgur (pszenica)

#### Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cukier

#### Kompot porzeczkowy

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

### Podwieczorek

#### Kasza manna na mleku z polewą malinową

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

#### Gruszka

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

📅 **16.01.2025** **Czwartek**

### I Śniadanie

#### Bułka pszenna z masłem

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

#### Pasta z awokado

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

#### Kakao

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

### Obiad

#### Zupa chłopska

Składniki: woda, ziemniaki, kurczak, tuszka, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, papryka czerwona, przecier pomidorowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka

#### Pierogi z truskawkami, jogurtem naturalnym

Składniki: mąka **pszenna**, typ 500, truskawki, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), woda, cukier, **jaja** kurze całe, cukier z prawdziwą wanilią, olej rzepakowy

#### Surówka z marchewki i brzoskwini

Składniki: marchew, brzoskwinia w syropie

#### Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

### Podwieczorek

#### Pieczyno graham z pasztetem i ogórkiem świeżym

Składniki: chleb pełnoziarnisty z **żyta**, kiszka pasztetowa, ogórek, masło ekstra (**mleko**)

#### Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

#### Pomarańcza

📅 **17.01.2025** **Piątek**

### I Śniadanie

#### Kanapka z kielbasą szynkową i rzodkiewką

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, kielbasa wieprzowa zwyczajna, masło ekstra (**mleko**), sałata, rzodkiewka

#### Płatki owsiane na mleku

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

### Obiad

#### Zupa selerowa z ryżem

Składniki: woda, **seler** korzeniowy, ryż biały, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Filet z miruny panierowany

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

#### Warzywa na parze

Składniki: brokuły, mrożone, kalafior, mrożony, marchew, mrożona, sól biała

#### Puree ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (**mleko**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu

#### Kompot porzeczkowy

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

#### Puree ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (**mleko**), sól biała

### Podwieczorek

#### Jogurtowiec z kolorowymi galaretkami

Składniki: woda, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), galaretka truskawkowa, w proszku, galaretka agrestowa, w proszku, galaretka pomarańczowa, w proszku, cukier, Żelatyna