

Intendent**pro**

Jadłospis **Jadłospis 55**

📅 **27.01.2025** **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kanapka z pastą jajeczną z serem żółtym, szczypiorkiem, pomidor

Składniki: **jaja** kurze całe, chleb **pszenno-żytni**, pomidor, ser gouda tłusty (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**), majonez (**jajka**, **gorczyca**), szczypiorek

Kawa zbożowa na mleku

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

II Śniadanie

Granola z żurawiną na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki **owsiane**, jabłko, miód pszczeli, **orzechy** włoskie, **sezam**, nasiona, rodzynki, suszone, Żurawina suszona, olej rzepakowy, **migdały**, słonecznik, nasiona, cynamon, sól biała

Papryka słupki

Składniki: papryka czerwona

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, boczek wędzony bez kości, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem

Składniki: jabłko, jogurt grecki (z **mleka**), ryż biały, woda, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, cukier, olej rzepakowy, cynamon

Sok malinowy

Składniki: sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

📅 **28.01.2025** **Wtorek**

I Śniadanie

Bułka pszenna z serkiem śmietankowym i rzodkiewką

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), serek śmietankowy (z **mleka**), rzodkiewka, masło ekstra (z **mleka**)

Bułka z szynką wieprzową z sałatą i papryką

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

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Bananowy budyń jaglany

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, banan, kasza jaglana

Ogórek słupki

Składniki: ogórek

Obiad

Krem z marchewki z grzankami

Składniki: woda, marchew, ziemniaki, udo z kurczaka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, chleb **pszenno-żytni**, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pieczony kotlet mielony z piersi kurczaka

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

Puree ziemniaczane

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

Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim

Składniki: kapusta pekińska, marchew, jogurt grecki (z **mleka**), kukurydza, mrożona, cebula, koperek

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

📅 **29.01.2025** **Środa**

I Śniadanie

Kanapka z pasztetem warzywno-drobiowym

Składniki: marchew, pietruszka, korzeń, chleb **pszenno-żytni**, **seler** korzeniowy, mięso z udźca indyka, bez skóry, cebula, **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), bułki **pszenne** zwykłe, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Kanapka z masłem papryką i ogórkiem

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, papryka czerwona, ogórek, masło ekstra (z **mleka**)

Bawarka

Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, herbata czarna

II Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, ryż biały

Gruszka

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym

Składniki: woda, marchew, pieczarki świeże, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), Śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, tymianek

Pizza z szynką i serem mozzarella

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, szynka konserwowa, ser mozzarella (z **mleka**), przecier pomidorowy, woda, drożdże piekarskie, prasowane, cukier, olej rzepakowy, przyprawa ziołowa, sól biała, czosnek

Sok wieloowocowy

Składniki: sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

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

📅 **30.01.2025** **Czwartek**

I Śniadanie

Bułka grahamka z szynką z kurczaka i pomidorem

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, pomidor, szynka z piersi kurczaka, masło ekstra (z **mleka**)

Bułka z masłem i konfiturą truskawkową

Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), konfitura truskawkowa, masło ekstra (z **mleka**)

Kakao bez cukru

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

II Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku

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

Kalarepa słupki

Składniki: kalarepa

Obiad

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, mrożony, brokuły, mrożone, fasolka szparagowa, mrożona, marchew, kasza jaglana, **seler** korzeniowy, por, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Bitki z szynki wieprzowej w sosie własnym z kluskami śląskimi

Składniki: ziemniaki, wieprzowina szynka surowa, woda, skrobia ziemniaczana, cebula, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Buraczki duszone

Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz

Sok brzoskwiniowo-pomarańczowy 100%

📅 **31.01.2025** **Piątek**

I Śniadanie

Kanapka z serem ze świeżym ogórkiem

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ser gouda tłusty (z **mleka**), ogórek, masło ekstra (z **mleka**)

Kanapka z szynką wieprzową i pomidorem

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka wieprzowa, gotowana, pomidor, masło ekstra (z **mleka**)

Herbata miętowa

II Śniadanie

Chałka z serkiem homogenizowanym waniliowym

Składniki: chałki **pszenne**, serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (z **mleka**)

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Ogórek słupki

Składniki: ogórek

Kawa zbożowa z mlekiem

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

Obiad

Krem z dyni i batatów

Składniki: woda, dynia, bataty, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, chleb **pszenno-żytni**, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet pieczony z dorsza z sosem jarzynowym po grecku

Składniki: **dorsz** świeży, pomidory w puszce całe, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, olej rzepakowy, cebula

Sok jabłkowo-wiśniowy 100%