

Intendent**pro**

Jadłospis **Jadłospis 57**

📅 **10.02.2025** **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kanapka z jajkiem

Składniki: **jaja** kurze całe, chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**)

Kanapka z szynką wieprzową i ogórkiem

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

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

📅 11.02.2025 *Wtorek*

📅 12.02.2025 *Środa*

📅 13.02.2025 *Czwartek*

📅 14.02.2025 *Piątek*

II Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem

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

Kalarepa słupki

Składniki: kalarepa

📅 11.02.2025 *Wtorek*

📅 12.02.2025 *Środa*

📅 13.02.2025 *Czwartek*

📅 14.02.2025 *Piątek*

Obiad

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z kaszą manną

Składniki: woda, kalafior, marchew, Śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kasza manna (**pszenica**), natka pietruszki, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Naleśniki z twarogiem i sosem jogurtowo- truskawkowym

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, truskawki, mrożone, **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy, miód pszczeli

Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

📅 **11.02.2025** **Wtorek**

I Śniadanie

Bułka grahamka z szynką z kurczaka i rzodkiewką

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

Bułka grahamka z masłem

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, masło ekstra (z **mleka**)

Kawa zbożowa z mlekiem

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

📅 11.02.2025 *Wtorek*

📅 12.02.2025 *Środa*

📅 13.02.2025 *Czwartek*

📅 14.02.2025 *Piątek*

II Śniadanie

Kisiel jabłkowy własnego wyrobu z jogurtem greckim

Składniki: jabłko, woda, jogurt grecki (z **mleka**), skrobia ziemniaczana, sok ze świeżej cytryny, cukier

Papryka słupki

Składniki: papryka czerwona

Ogórek słupki

Składniki: ogórek

Obiad

Zupa ogórkowa

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, skrzydło indyka, marchew, Śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz wieprzowy z polędwicy w sosie własnym

Składniki: wieprzowina polędwica, woda, cebula, mąka **pszenna**, typ 450

Kasza gryczana, gotowana

Marchewka mini na parze

Składniki: mini marchewki

Sok wieloowocowy

Składniki: sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

📅 **12.02.2025** **Środa**

I Śniadanie

Kanapka z pieczywa graham z pasztetem warzywno- drobiowym

Składniki: marchew, pietruszka, korzeń, chleb **pszenny** graham, **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

Płatki kukurydziane na mleku

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

Jabłko

📅 11.02.2025 *Wtorek*

📅 12.02.2025 *Środa*

📅 13.02.2025 *Czwartek*

📅 14.02.2025 *Piątek*

Obiad

Zupa cebulowa z grzankami

Składniki: woda, cebula, ziemniaki, marchew, bułka paryska (angielka) (**pszenica**), pietruszka, korzeń, udo z kurczaka, **seler** korzeniowy, por, koperek

Łazanki z kapustą kiszoną i kiełbasą

Składniki: kapusta kiszona, makaron **pszenny** bezjajeczny, cebula, kiełbasa śląska, pieczarki świeże, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski

Lemoniada

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

📅 **13.02.2025** **Czwartek**

I Śniadanie

Kanapka z serkiem śmietankowym i sałatą zieloną

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, sałata, serek śmietankowy (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**)

Kanapka z szynką wieprzową i pomidorem

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

Kakao bez cukru

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

📅 11.02.2025 *Wtorek*

📅 12.02.2025 *Środa*

📅 13.02.2025 *Czwartek*

📅 14.02.2025 *Piątek*

II Śniadanie

Jogurt grecki z miodem i truskawkami

Składniki: jogurt grecki (z **mleka**), truskawki, mrożone, miód pszczeli

Biszkopty lady fingers (**pszenica**, **jajka**)

Mus owocowy

📅 11.02.2025 *Wtorek*

📅 12.02.2025 *Środa*

📅 13.02.2025 *Czwartek*

📅 14.02.2025 *Piątek*

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

Gyros z kurczaka z sosem jogurtowym

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), cebula, olej rzepakowy, keczup, majonez (**jajka**, **gorczyca**), czosnek

Puree ziemniaczane

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

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

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

Lemoniada

📅 **14.02.2025** **Piątek**

I Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku

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

Bułka grahamka z serem i papryką

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, papryka czerwona, ser gouda tusty (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**)

Herbata rumiankowa

📅 11.02.2025 *Wtorek*

📅 12.02.2025 *Środa*

📅 13.02.2025 *Czwartek*

📅 14.02.2025 *Piątek*

II Śniadanie

Drożdźówka z dżemem truskawkowym (**pszenica**, **jajka**, **mleko**)

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Herbata malinowa

📅 11.02.2025 *Wtorek*

📅 12.02.2025 *Środa*

📅 13.02.2025 *Czwartek*

📅 14.02.2025 *Piątek*

Obiad

Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem

Składniki: woda, ziemniaki, szczaw konserwowy, **jaja** kurze całe, marchew, Śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso z ud kurczaka, bez skóry, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pulpety z dorsza w sosie pomidorowym

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry, bułki **pszenne** zwykłe, **jaja** kurze całe, koncentrat pomidorowy, 30%, Śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, szczypiorek, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Kasza bulgur (**pszenica**)

Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i pora

Składniki: kapusta kiszona, marchew, por, olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy bez cukru

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