

Intendent**pro**

Jadłospis 7-11.10.24.

📅 07.10.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kakao

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

Bułka z szynką wieprzową z sałatą i papryką

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

Kanapka z pieczywa graham z serem i rzodkiewką

Składniki: chleb **pszenny** graham, ser gouda tłusty (**mleko**), rzodkiewka, masło ekstra (**mleko**)

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami

Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron carbonara z szynką i boczkiem

Składniki: szynka konserwowa, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), Śmietana 12% (**mleko**), cebula, boczek wędzony bez kości, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna** , typ 450, czosnek

Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem

Składniki: kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej rzepakowy, cytryna

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Podwieczorek

Pieczone jabłko z konfiturą malinową i jogurtem

Składniki: jabłko, jogurt grecki (**mleko**), konfitura truskawkowa

Chałka z masłem

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

Kalarepa słupki

Składniki: kalarepa

📅 08.10.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Jaglanka z malinami i miodem

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki jaglane, maliny, mrożone, miód pszczeli

Pasta jajeczna

Składniki: **jaja** kurze całe, majonez (**jajka**, **gorczyca**), jogurt grecki (**mleko**), szczypiorek

Bułka z masłem

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

Kanapka z pieczywa graham z szynką z indyka i pomidorem

Składniki: chleb **pszenny** graham, pomidor, szynka z indyka, masło ekstra (**mleko**)

Herbata czarna

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Obiad

Krem pomarańczowy z marchewki z grzankami

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

Kotlet z kurczaka w panierce

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

Ziemniaki z masłem i koperkiem

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (**mleko**), koperek

Surówka z pora, marchewki i jabłka

Składniki: jabłko, por, marchew, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Sok jabłkowy 100%

Podwieczorek

Galaretka z owocami i waniliowym sosem jogurtowym

Składniki: woda, jogurt grecki (**mleko**), brzoskwinia, galaretka owocowa, w proszku, winogrona, banan, czarne jagody, mrożone, maliny

Chipsy z buraczkowe

Chrupki kukurydziane

Herbata rooibos z pomarańczą

📅 09.10.2024 **Środa**

I Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

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

Bułka grahamka z masłem

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

Pasta z sera z pomidorami

Składniki: ser gouda (**mleko**), pomidory suszone w oleju, por, majonez (**jajka**, **gorczyca**), koncentrat pomidorowy, 30%, sól biała

Kanapka z masłem

Składniki: chleb **pszenna-żytni**, masło ekstra (**mleko**)

Kiełbasa żywiecka

Bukiet warzyw (pomidor, papryka, ogórek, sałata)

Składniki: papryka czerwona, ogórek, pomidor, sałata

Herbata z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza, cukier, herbata czarna, cynamon

Obiad

Zupa koperkowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koperek, por, Śmietanka 30% (**mleko**), sól biała, pieprz, liść laurowy

Boeuf Strogonow

Składniki: wołowina polędwica, pieczarki świeże, cebula, ogórek kiszony, koncentrat pomidorowy, 30%, Śmietanka 30% (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie

Kasza bulgur (**pszenica**)

Surówka z kapusty włoskiej z koperkiem i jogurtem

Składniki: kapusta włoska, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), koperek

Kompot wieloowocowy

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

Podwieczorek

Ciasto drożdżowe (**pszenica**, **mleko**)

Smoothie orzeźwienie

Składniki: sok pomarańczowy 100%, ogórek, gruszka, kiwi, miód pszczeli

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

📅 10.10.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron **pszenny** bezjajeczny

Kanapka ze smalcem z fasoli,

ogórek kiszony

Składniki: fasola biała, nasiona suche, chleb**pszenny**, cebula, jabłko, ogórek kiszony, masło ekstra (**mleko**), olej rzepakowy, sól biała, pieprz, majeranek

Kanapka z pieczywa graham z szynką z indyka i rzodkiewką

Składniki: chleb **pszenny** graham, szynka z indyka, rzodkiewka, masło ekstra (**mleko**)

Herbata czarna

Składniki: woda, cukier, 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, natka pietruszki, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pulpety w sosie koperkowym

Składniki: mięso z podudzia indyka, bez skóry, wieprzowina łopatka, **jaja** kurze całe, cebula, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, bułki **pszenne** zwykle, Śmietana 12% (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), koperek

Ryż brązowy, gotowany

Marchewka z groszkiem i masłem

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

Kompot z owoców mieszanych

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Powidła śliwkowe

Andruty (**pszenica**)

Shake bananowo-czekoladowy

Składniki: jogurt bananowy, 1,5% tłuszczu (**mleko**), banan, kakao 16%, proszek

📅 11.10.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Miód pszczeli

Bułka z mozzarellą i pomidorem

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

Kanapka z pastą drobiowo-warzywną

Składniki: chleb **pszenna-żytni**, udo z kurczaka, pietruszka, korzeń, marchew, olej rzepakowy, masło ekstra (**mleko**), natka pietruszki

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad

Krupnik jaglany

Składniki: woda, ziemniaki, kasza jaglana, marchew, kurczak, tuszka, wieprzowina żeberka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet mielony z dorsza

Składniki: **dorsz** świeży (**ryba**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cebula, bułka tarta (**pszenica**), bułki **pszenne** zwykle

Ziemniaki z masłem i koperkiem

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (**mleko**), koperek

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki, cukier

Napój jabłkowy z wiśnią

Podwieczorek

Herbatniki kakaowe (**pszenica**, **mleko**)

Śliwki

Warzywa do chrupania (ogórek, marchew)

Składniki: ogórek, marchew

Herbata bukiet ziół