

Intendent**pro**

Jadłospis Jadłospis 4

📅 **04.05.2026** **Poniedziałek**

Śniadanie

Kasza manna na mleku

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

Kanapka z serem

Składniki: chleb **żytni** razowy, ser gouda tłusty (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**)

Ogórek kiszony

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Jabłko

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, groch, nasiona suche, pietruszka, korzeń, cebula, **seler** korzeniowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Makaron z serem, jogurtem naturalnym i borówką

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), borówki, makaron **pszenny** bezjajeczny, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), olej rzepakowy, miód pszczeli

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata miętowa

Podwieczorek

Kanapka z pastą łososiowo-jajeczną

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, **łosoś** świeży, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, szczypiorek

Pomidorki koktajlowe

Kiełki jarmużu

Herbata owocowa z miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata owocowa

📅 **05.05.2026** **Wtorek**

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

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

Kanapka z pastą z awokado

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, awokado, **jaja** kurze całe, cytryna, czosnek, kolendra ziolo świeże, sól biała, pieprz

Pomidor

Kiełki jarmużu

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Gruszka

Obiad

Zupa cebulowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, cebula, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki

Indyk pieczony w sosie

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450

Kasza jęczmienna, perłowa

Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką

Składniki: kapusta pekińska, jabłko, marchew, ogórek kiszony, cytryna, sól biała, pieprz

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Bułka paryska z masłem

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

Budyń czekoladowy

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, kakao 16%, proszek, czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), cukier

Herbata owocowa z miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata owocowa

📅 **06.05.2026** **Środa**

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

Kanapka z twarogiem

Składniki: chleb **żytni** razowy na miodzie, twaróg sernikowy (z **mleka**), szczypiorek

Papryka żółta

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Banan

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: woda, mięso z ud kurczaka, bez skóry, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlety z kalafiora

Składniki: kalafior, cebula, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, płatki ryżowe, olej rzepakowy, natka pietruszki, czosnek, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Mizeria z jogurtem naturalnym

Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**) , rzodkiewka

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Ryż z jabłkami

Składniki: jabłko, ryż biały, śmietana 18% (z **mleka**), cynamon

Herbata owocowa z miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata owocowa

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

📅 **07.05.2026** **Czwartek**

Śniadanie

Kakao bez cukru

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

Kanapka z pastą z szynki

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka z indyka, polędwica sopocka, koncentrat pomidorowy, 30%, pomidory suszone w oleju

Papryka czerwona

Roszponka

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Banan

Obiad

Zupa porowa z ziemniakami

Składniki: ziemniaki, marchew, por, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, śmietana 18% (z **mleka**), sól o obn. zaw. sodu, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Kurczak w sosie słodko- kwaśnym z ryżem

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), ananas, ryż brązowy, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, papryka słodka

Ogórek słupki

Składniki: ogórek

Herbata z lipy

Podwieczorek

Kanapka z twarogiem i rzodkiewką

Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), twaróg sernikowy (z **mleka**), rzodkiewka, masło ekstra (z **mleka**)

Kiełki jarmużu

Herbata owocowa z miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata owocowa

📅 **08.05.2026** **Piątek**

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku

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

Kanapka z jajkiem

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

Ogórek

Roszponka

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Jabłko

Obiad

Zupa zacierkowa

Składniki: woda, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, zacierka (**pszenica**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól o obn. zaw. sodu, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet mielony z miruny

panierowany

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

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól o obn. zaw. sodu

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: kapusta kiszona, jabłko, marchew, olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Bułka paryska z masłem

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

Koktajl bananowy na maślance

Składniki: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z **mleka**), banan, truskawki, mrożone, cytryna