

Intendent**pro**

Jadłospis **MARZEC**:

📅 **31.03.2025** **Poniedziałek**

I Śniadanie

Bułka grahamka z masłem

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

Kiełbasa krakowska, sucha

Ogórek kiszony

Jabłko

Herbata malinowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata malinowa

Kakao

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

Obiad

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), kalafior, mrożony, fasolka szparagowa, mrożona, groszek zielony, mrożony, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Makaron carbonara z szynką i boczkiem

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

Jabłko

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

📅 **01.04.2025** **Wtorek**

I Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku

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

Kanapka z pieczywa graham z serem i rzodkiewką

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

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Gruszka

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem

Składniki: woda, pieczarki świeże, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym

Składniki: wieprzowina łopatka, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Fasolka szparagowa z wody, z masłem

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (z **mleka**)

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

Mus owocowy

📅 **02.04.2025** **Środa**

I Śniadanie

Kanapka z masłem, twarogiem i dżemem truskawkowym

Składniki: pieczywo tostowe, z **pszenicy** graham, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), dżem truskawkowy, niskosłodzony, masło ekstra (z **mleka**)

Melon

Jabłko

Kawa zbożowa na mleku

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

Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata miętowa

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, boczek wędzony bez kości, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, żeberka wieprzowe wędzone, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Bitki schabowe w sosie własnym

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, pieprz, sól biała

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana

Surówka z ogórka kiszonego

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Jabłko

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

📅 **03.04.2025** **Czwartek**

I Śniadanie

Pieczycwo tostowe pszenne

Szynka konserwowa

Ser mozzarella (z mleka)

Ketchup

Banan

Kakao

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

Herbata malinowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata malinowa

Obiad

Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z makaronem

Składniki: woda, pomidory w puszce krojone, soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, por, koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, tymianek, oregano suszone

Kotlet z tartych ziemniaków i kurczaka

Składniki: ziemniaki, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, cebula, skrobia ziemniaczana, szczypiorek, sól biała, pieprz

Sos czosnkowy

Składniki: śmietana 18% (z **mleka**), jogurt grecki (z **mleka**), czosnek, majonez (**jajka**, **gorczyca**)

Herbata miętowa z cytryną

Składniki: woda, herbata miętowa, cytryna

Gruszka

Mini marchewki gotowane

Składniki: mini marchewki

📅 **04.04.2025** **Piątek**

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem

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

Herbata z cytryną, bez cukru

Składniki: woda, cytryna, herbata czarna

Banan

Obiad

Zupa rybna z pomidorami

Składniki: woda, **dorsz** świeży, pomidory w puszce krojone, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, masło ekstra (z **mleka**), natka pietruszki, czosnek, sok ze świeżej cytryny, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka

Pierogi z serem (pszenica, jajka, mleko)

Mus truskawkowy własnego wyrobu

Składniki: truskawki, mrożone, cukier

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Orzechy włoskie- rozdrobnione

Składniki: **orzechy włoskie**