

Intendent**pro**

Jadłospis Jadłospis 4.05.2026-8.05.2026

📅 **04.05.2026** **Poniedziałek**

Śniadanie

Bułka wrocławska (żyto, jęczmień, owies, orkisz, jajka, mleko, orzechy, sezam)

Bułka żytnia

Masło ekstra (z mleka)

Serek kanapkowy (z mleka)

Miks warzyw

Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor

Kawa zbożowa z mlekiem

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

Obiad

Krem z brokuła

Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony

Grzanki do zupy

Składniki: chleb **pszenny**, olej rzepakowy, ziola prowansalskie

Ryż na mleku z jabłkami i cynamonem

Składniki: jabłko, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, ryż biały, cukier, olej rzepakowy, cynamon

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Kalarepa słupki

Składniki: kalarepa

Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Podwieczorek

Chlebek rwany ziołowy

Składniki: mąka **pszenna**, typ 500, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), olej rzepakowy, drożdże piekarskie, prasowane, natka pietruszki, koperek, sól o obn. zaw. sodu, cukier

Owocowe talerzyki

Składniki: banan, jabłko, gruszka, śliwki, kiwi

Orzechy włoskie

📅 **05.05.2026** **Wtorek**

Śniadanie

Bułka wrocławska (żyto, jęczmień, owies, orkisz, jajka, mleko, orzechy, sezam)

Bułka żytnia

Masło ekstra (z mleka)

Miks warzyw

Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor

Owsianka na mleku

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

Banan

Herbata owocowa

Obiad

Zupa solferino

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, papryka czerwona, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, kapusta biała, passata pomidorowa, por, masło ekstra (z **mleka**), natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziola prowansalskie

Makaron pełnoziarnisty (pszenica)

Pierś z kurczaka gotowana w sosie serowo- ziołowym

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, cebula, ser topiony, edamski (z **mleka**), śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (z **mleka**), natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziola prowansalskie

Surówka z marchewki i jabłka

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Owocowe talerzyki

Składniki: banan, jabłko, gruszka, śliwki, kiwi

Podwieczorek

Muffinki czekoladowe z orzechami

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, **orzechy włoskie**, cukier z prawdziwą wanilią, kakao 16%, proszek, proszek do pieczenia (**pszenica**)

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Owocowe talerzyki

Składniki: banan, jabłko, gruszka, śliwki, kiwi

📅 **06.05.2026** **Środa**

Śniadanie

Bułka wrocławska (żyto, jęczmień, owies, orkisz, jajka, mleko, orzechy, sezam)

Bułka żytnia

Masło ekstra (z mleka)

Szynka wykwintna (soja, seler,

gorczyca, dwutlenek siarki/ siarczyny)

Miks warzyw

Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor

Kakao

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

Obiad

Krem z białych warzyw na wywarze warzywnym z nasionami słonecznika

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, śmietana 18% (z **mleka**), słonecznik, nasiona, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, tymianek

Ziemniaki pieczone w piecu konwekcyjnym

Składniki: ziemniaki, olej rzepakowy, ziola prowansalskie, sól o obn. zaw. sodu

Podudzie pieczone z kurczaka pieczone w piecu

Składniki: podudzie z kurczaka ze skórą, olej rzepakowy, ziola prowansalskie, przyprawa ziołowo- warzywna (**pszenica**)

Salatka grecka

Składniki: ogórek, sałata lodowa, papryka czerwona, pomidorki koktajlowe, olej rzepakowy, cytryna, sól biała, pieprz

Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Podwieczorek

Deser a'la monte

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), **orzechy włoskie**, miód pszczeli, kakao 16%, proszek

Owocowe talerzyki

Składniki: banan, jabłko, gruszka, śliwki, kiwi

Biszkopty San Petitki (pszenica, jajka)

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

📅 **07.05.2026** **Czwartek**

Śniadanie

Bułka wrocławska (żyto, jęczmień, owies, orkisz, jajka, mleko, orzechy, sezam)

Bułka żytnia

Masło ekstra (z mleka)

FILET MAŚLANY Z INDYKA (soja,

mleko)

Miks warzyw

Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor

Kakao

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

Obiad

Ryżanka

Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Fasolka po bretońsku, bułka pszenna (obiad jednodaniowy)

Składniki: fasola biała, nasiona suche, pomidory w puszcze całe, bułki **pszenne** wrocławskie, boczek wędzony bez kości, kielbasa śląska, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek

Owocowe talerzyki

Składniki: banan, jabłko, gruszka, śliwki, kiwi

Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Podwieczorek

Tortilla z serkiem kanapkowym i warzywami

Składniki: tortilla wraps (p. bezglutenowy), ogórek, papryka czerwona, serek kanapkowy (z **mleka**), sałata

Orzechy włoskie

📅 **08.05.2026** **Piątek**

Śniadanie

Bułka wrocławska (żyto, jęczmień, owies, orkisz, jajka, mleko, orzechy, sezam)

Bułka żytnia

Masło ekstra (z mleka)

Ser gouda tłusty (z mleka)

Miks warzyw

Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor

Kawa zbożowa z mlekiem

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

Pasta z awokado

Składniki: awokado, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), sok cytrynowy 100%, sól biała

Obiad

Zupa ogórkowa

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

Kasza pęczak na sypko

Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, pęczak, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Ryba po grecku

Składniki: marchew, filet z **miruny** mrożonej, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, przecier pomidorowy, por, olej rzepakowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, koncentrat pomidorowy, 30%, cukier, sól biała, pieprz, papryka słodka

Owocowe talerzyki

Składniki: banan, jabłko, gruszka, śliwki, kiwi

Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Podwieczorek

Budyń śmietankowy własnego wyrobu z sosem wiśniowym

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, wiśnie bez pestek, mrożone, żółtko **jaja** kurzego, skrobia ziemniaczana, cukier