

Intendent**pro**

Jadłospis Jadłospis 11.05.2026-15.05.2026

📅 **11.05.2026** **Poniedziałek**

Śniadanie

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

Bułka żytnia

Masło ekstra (z mleka)

Ser gouda tłusty (z mleka)

Masło orzechowe 100%

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Miks warzyw

Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor

Obiad

Zupa buraczkowa z kulkami ciecierzycy na wywarze warzywnym

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, ciecierzycza, nasiona suche, śmietana 18% (z **mleka**), sok ze świeżej cytryny, olej rzepakowy, czosnek, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Placki z jabłkiem i polewą jogurtowo- cynamonową

Składniki: jabłko, mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier, proszek do pieczenia (**pszenica**), cukier z prawdziwą wanilią, cynamon

Kalarepa słupki

Składniki: kalarepa

Ogórek słupki

Składniki: ogórek

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Podwieczorek

Bułka z mozzarellą i pomidorem

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

📅 **12.05.2026** **Wtorek**

Śniadanie

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

Bułka żytnia

Masło ekstra (z mleka)

Kiełbasa krakowska, sucha

Miks warzyw

Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor

Kakao

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

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso z ud kurczaka, bez skóry, makaron **pszenny** bezjajeczny, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryż biały

Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem,

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, groszek zielony, marchew, por, cebula, mąka **pszenna**, typ 450

Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Podwieczorek

Bułeczki drożdżowe z nadzieniem serowym (pszenica, mleko)

Owocowe talerzyki

Składniki: banan, jabłko, gruszka, śliwki, kiwi

Mleko krowie UHT, 2 % tłuszczu

📅 **13.05.2026** **Środa**

Śniadanie

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

Bułka żytnia

Masło ekstra (z mleka)

PASTA Z KURCZAKA Z WARZYWAMI

Składniki: udo z kurczaka, marchew, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, sól biała, pieprz

Miks warzyw

Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor

Kawa zbożowa z mlekiem

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

Obiad

Zupa krem dyniowa z ziemniakami

Składniki: woda, dynia, ziemniaki, **seler** korzeniowy, marchew, por, pietruszka, korzeń, masło ekstra (z **mleka**) , sól o obn. zaw. sodu, kurkuma, imbir suszony mielony

Grzanki do zupy

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

Makaron z pesto z pestek dyni

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, ser gouda tłusty (z **mleka**), dynia, pestki, łuskane, oliwa, czosnek, natka pietruszki

Owocowe talerzyki

Składniki: banan, jabłko, gruszka, śliwki, kiwi

Podwieczorek

Jogurt naturalny z truskawkami

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

Biszkopty San Petitti (pszenica, jajka)

Orzechy włoskie

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

📅 **14.05.2026** **Czwartek**

Śniadanie

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

Bułka żytnia

Masło ekstra (z mleka)

Miks warzyw

Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor

Płatki ryżowe na mleku

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

Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata miętowa

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, śmietana 12% (z **mleka**), podudzie z kurczaka ze skórą, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kasza jęczmienna, wiejska

Kotlet pieczony z miruny

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, olej rzepakowy

Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką

Składniki: kapusta kiszzona, marchew, olej rzepakowy, cukier

Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

Podwieczorek

Ciasto marchewkowe

Składniki: marchew, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cukier

Mleko krowie UHT, 2 % tłuszczu

📅 **15.05.2026** **Piątek**

Śniadanie

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

Bułka żytnia

Masło ekstra (z mleka)

Pasta twarogowa z makrelą wędzoną

Składniki: **makrela** wędzona, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt grecki (z **mleka**), sól biała, pieprz

Miks warzyw

Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor

Kawa zbożowa z mlekiem

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

Ser mozzarella - kulki (z mleka)

Obiad

Zupa jarzynowa

Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Jajko sadzone

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

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

Wafle ryżowe

Owocowe talerzyki

Składniki: banan, jabłko, gruszka, śliwki, kiwi

Orzechy włoskie

Daktyle suszone