

Intendentpro **Jadłospis 16.03.-20.03.2026**

📅 16.03.2026 **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

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

Kawa zbożowa na mleku

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

Obiad

Zupa z fasolki szparagowej

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

Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Racuchy z jabłkami

Składniki: jabłko, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier puder, soda oczyszczona

Kalarepa słupki

Składniki: kalarepa

Podwieczorek

Tortilla z serkiem kanapkowym i warzywami

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

Owocowe miseczki

Składniki: banan, jabłko, mandarynki, pomarańcza, gruszka

Orzechy włoskie

📅 17.03.2026 **Wtorek**

Śniadanie

Bułki pszenne wrocławskie

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

Rosół z kurczaka z kaszką manną

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, udo z kurczaka, **seler** korzeniowy, por, kasza manna (**pszenica**), natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pampuchy

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, żółtko **jaja** kurzego, masło ekstra (z **mleka**), cukier, drożdże piekarskie, prasowane, sól biała

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym

Składniki: wieprzowina szynka surowa, cebula, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, olej rzepakowy

Surówka z ogórka kiszzonego

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Podwieczorek

Kisiel w proszku

Owocowe miseczki

Składniki: banan, jabłko, mandarynki, pomarańcza, gruszka

Biszkopty San Petitki (pszenica, jajka)

📅 18.03.2026 **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

Kawa zbożowa z mlekiem

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

Miks warzyw

Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor

Obiad

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym

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

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Kotlet z kurczaka w panierce pieczony w piecu

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

Surówka wielowarzywna

Składniki: kapusta włoska, marchew, jabłko, por, papryka czerwona, olej rzepakowy, koperek

Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Podwieczorek

Mini serniczki na herbatniku

Składniki: twaróg sernikowy (z **mleka**), ser mascarpone (z **mleka**), herbatniki (**pszenica, mleko**), cukier, **jaja** kurze całe, budyń o smaku śmietankowym w proszku (p. bezglutenowy)

Owocowe miseczki

Składniki: banan, jabłko, mandarynki, pomarańcza, gruszka

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

📅 19.03.2026 **Czwartek**

Śniadanie

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

Bułka żytnia

Masło ekstra (z mleka)

SZYNKA WYKWINTNA (soja, seler, gorczyca, dwutlenek siarki/ siarczyni)

Miks warzyw

Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor

Kakao

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

Ser mozzarella (z mleka)

Obiad

Krupnik z mieszanych kasz

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso z ud kurczaka, bez skóry, kasza **jęczmienna**, pęczak, kasza **jęczmienna**, wiejska, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron pełnoziarnisty (pszenica)

Sos pomidorowy z kielbaską

Składniki: kielbasa słaska, woda, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (z **mleka**), pieprz

Owocowe miseczki

Składniki: banan, jabłko, mandarynki, pomarańcza, gruszka

Podwieczorek

Koktajl bananowy na kefirze

Składniki: kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), banan

Biszkopty San Petitki (pszenica, jajka)

Migdały płatki

📅 20.03.2026 **Piątek**

Śniadanie

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

Bułka żytnia

Masło ekstra (z mleka)

Kanapka ze smalcem z fasoli, ogórek kiszony

Składniki: fasola biała, nasiona suche, cebula, jabłko, ogórek kiszony, bułka wrocławska (**żyto, jęczmień, owies, orkisz, jajka, mleko, orzechy, sezam**), masło ekstra (z **mleka**), olej rzepakowy, sól biała, pieprz, majeranek

Bawarka

Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, herbata czarna

Obiad

Barszcz czerwony z makaronem

Składniki: woda, burak, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), cytryna, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Ryż biały

Pulpety z miruny w sosie koperkowym

Składniki: filet z **miruny** mrożonej, bułki **pszenne** zwykłe, **jaja** kurze całe, śmietana 12% (z **mleka**), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Surówka z marchewki

Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Podwieczorek

Placek z kruszonką (pszenica, jajka, mleko)

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Jabłko