

Intendent

pro

Jadłospis Wrześ-paździer

28.09.2026

Poniedziałek

Śniadanie

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

Bułka żytnia (**pszenica**, **jęczmień**, **owies**, **orkisz**, **jaja**, **soja**, **mleko**, **orzechy**, **gorczyca**, **sezam**)

Masło ekstra (z **mleka**)

FILET MAŚLANY Z INDYKA (**soja**, **mleko**)

Kawa zbożowa z mlekiem

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

Miks warzyw

Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, wieprzowina boczek bez kości, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kurczak, tuszka, cebula, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Racuchy z jabłkami

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

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Kalarepa słupki

Składniki: kalarepa

Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Podwieczorek

Pizzerinki z serem, szynką i czerwoną papryką

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, szynka konserwowa, papryka czerwona, przecier pomidorowy, woda, ser gouda tłusty (z **mleka**), drożdże piekarskie, prasowane, olej rzepakowy, cukier, przyprawa ziołowa, sól biała, czosnek

29.09.2026

Wtorek

Śniadanie

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

Bułka żytnia (**pszenica**, **jęczmień**, **owies**, **orkisz**, **jaja**, **soja**, **mleko**, **orzechy**, **gorczyca**, **sezam**)

Masło ekstra (z **mleka**)

Pieczeń wieprzowa rzymska

Składniki: wieprzowina szynka surowa, bułki **pszenne** zwykłe, **jaja** kurze całe, skrobia ziemniaczana

Miks warzyw

Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor

Salata lodowa

Kakao

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

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, kiełbasa śląska, olej rzepakowy, boczek wędzony bez kości, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

Spaghetti bolognese

Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Owocowe talerzyki

Składniki: banan, jabłko, gruszka, śliwki, kiwi

Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Podwieczorek

Galaretka owocowa

Składniki: woda, galaretka owocowa, w proszku

Owocowe talerzyki

Składniki: banan, jabłko, gruszka, śliwki, kiwi

30.09.2026

Środa

Śniadanie

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

Bułka żytnia (**pszenica**, **jęczmień**, **owies**, **orkisz**, **jaja**, **soja**, **mleko**, **orzechy**, **gorczyca**, **sezam**)

Masło ekstra (z **mleka**)

Owsianka na mleku

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

Miks warzyw

Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor

Herbata owocowa

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata owocowa

Obiad

Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, kapusta biała, fasola biała, nasiona suche, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Risotto z warzywami

Składniki: ryż biały, cebula, marchew, papryka czerwona, cukinia, olej rzepakowy, czosnek

Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Podwieczorek

Rogaliki drożdżowe z powidłami

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

Owocowe talerzyki

Składniki: banan, jabłko, gruszka, śliwki, kiwi

Orzechy nerkowca

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

01.10.2026

Czwartek

Śniadanie

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

Bułka żytnia (**pszenica**, **jęczmień**, **owies**, **orkisz**, **jaja**, **soja**, **mleko**, **orzechy**, **gorczyca**, **sezam**)

Masło ekstra (z **mleka**)

Szynka wykwintna (**soja**, **seler**, **gorczyca**, **dwutlenek siarki**/**siarczyny**)

Twarożek z rzodkiewką

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, rzodkiewka

Herbata owocowa

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata owocowa

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

Filet z kurczaka panierowany pieczony w piecu

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

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim

Składniki: kapusta pekińska, marchew, jogurt grecki (z **mleka**), kukurydza, mrożona, cebula, koperek

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko, cukier

Podwieczorek

Serek a'la homogenizowany -wyrób własny

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), miód pszczeli, kakao 16%, proszek

Owocowe talerzyki

Składniki: banan, jabłko, gruszka, winogrona, śliwki

Orzechy włoskie

02.10.2026

Piątek

Śniadanie

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

Bułka żytnia (**pszenica**, **jęczmień**, **owies**, **orkisz**, **jaja**, **soja**, **mleko**, **orzechy**, **gorczyca**, **sezam**)

Masło ekstra (z **mleka**)

Pasta jajeczna z rzodkiewką

Składniki: **jaja** kurze całe, majonez (**jaja**, **gorczyca**), natka pietruszki, rzodkiewka, sól biała, pieprz

Miks warzyw

Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor

Kakao

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

Obiad

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, ziemniaki, marchew, śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kasza pęczak na sypko

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

Sos chrzanowy

Składniki: woda, chrzan tarty, śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, cebula, masło ekstra (z **mleka**), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, kapusta włoska, czosnek, sól biała, pieprz, podgrzybki suszone, liść laurowy, ziele angielskie

Miruna na parze

Składniki: filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Marchewka mini z wody w masłem

Składniki: mini marchewki, masło ekstra (z **mleka**)

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko, cukier

Podwieczorek

Koktajl truskawkowy na kefirze

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