

Intendentpro Jadłospis Nr 2/2025:

📅 **10.03.2025** **Poniedziałek**

Obiad

ZUPA kalafiorowa zabieleną 250-300ml

Składniki: kalafior, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski (**seler**), porcja rosółowa, śmietanka 30% (z **mleka**), sól morską jodowaną, koperek, natka pietruszki, vegeta natur, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

ŁAZANKI z mięsem i kapustą kiszoną 200g

Składniki: wieprzowina łopatka, makaron **pszenny** bezjajeczny, kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, sól morską jodowaną, vegeta natur, pieprz

SOK pomarańczowy 100% b/c 200ml

Składniki: sok pomarańczowy 100%

BANAN 100-200g

Składniki: banan

Energia: 544 kcal

Jadłospis Nr 2/2025:

📅 **11.03.2025** **Wtorek**

Obiad

POMIDOROWA z ryżem zabieleną 250-300ml

Składniki: włoszczyzna krojona w paski (**seler**), ryż biały, porcja rosółowa, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietanka 30% (z **mleka**), sól morską jodowaną, koperek, natka pietruszki, vegeta natur, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy

ZIEMNIAKI z wody 120-150g

Składniki: ziemniaki, sól morską jodowaną

NUGGETSY z kurczaka w panierce 60-80g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **mleko** krowie, 3,5% tłuszczu, sól morską jodowaną, papryka słodka, pieprz cayenne, pieprz, vegeta natur

SURÓWKA z białej kapusty i kukurydzy z jogurtem 100g

Składniki: kapusta biała, jogurt grecki (z **mleka**), kukurydza, konserwowa, sól morską jodowaną, pieprz

WODA z cytryną i miętą 200ml

Składniki: woda, cytryna, mięta

Energia: 593 kcal

📅 **12.03.2025** **Środa**

Obiad

BARSZCZ biały z jajkiem i kielbaską zabieleną 250-300ml

Składniki: **jaja** kurze całe, żurek siewierski (**żyto**), kielbasa podwawelska, śmietanka 30% (z **mleka**), wieprzowina żeberka, czosnek, majeranek, ziele angielskie, sól morską jodowaną, pieprz, vegeta natur, liść laurowy

MAKARON zacierka 100g

Składniki: makaron zacierka (**pszenica**, **jajka**), sól morską jodowana

GULASZ z szynki 80-100g

Składniki: wieprzowina szynka surowa, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 500, liść laurowy, sól morską jodowaną, ziele angielskie, pieprz, vegeta natur

MIESZANKA warzywna (marchew, kalafior, brokuł) 75g

Składniki: mieszanka warzywna (marchew, kalafior, brokuł), sól morską jodowana

HERBATA owocowa-ziółowa o smaku maliny 200ml

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Biszkopty tradycyjne (**pszenica**, **jajka**)

Energia: 600 kcal

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

📅 **13.03.2025** **Czwartek**

Obiad

ZUPA neapolitańska z makaronem 250-300ml

Składniki: włoszczyzna krojona w paski (**seler**), makaron **pszenny** bezjajeczny, porcja rosółowa, ser topiony, edamski (z **mleka**), śmietanka 30% (z **mleka**), natka pietruszki, koperek, sól morską jodowana, liść laurowy, ziele angielskie, vegeta natur, pieprz

ZIEMNIAKI puree 120-150g

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 3,5% tłuszczu, sól morską jodowana

KOTLET mielony z ryby w panierce 60-80g

Składniki: **mintaj** świeży, bułki **pszenne** zwykłe, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, sól morską jodowana, papryka słodka, pieprz cytrynowy, vegeta natur, pieprz

BURAKI wiórki 90g

Składniki: burak, cytryna

LEMONIADA z miętą 200ml

Składniki: woda, pomarańcza, cytryna, limonka, mięta

Energia: 524 kcal

📅 **14.03.2025** **Piątek**

Obiad

ZUPA grochowa 250-300ml

Składniki: ziemniaki, groch, nasiona suche, włoszczyzna krojona w paski (**seler**), boczek wędzony bez kości, wieprzowina żeberka, natka pietruszki, sól morską jodowana, majeranek, koperek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, vegeta natur, pieprz ziołowy

CHLEB pradawny żytnio- pszenny na maślanie 10-30g

Składniki: chleb pradawny żytnio - **pszenny** na maślanie

PIEROGI z serem po ukraińsku z masłem 155g

Składniki: pierogi z serem po ukraińsku (**pszenica**), olej rzepakowy, masło ekstra (z **mleka**), sól morską jodowana

SOK jabłkowy 100% b/c 200ml

Składniki: sok jabłkowy 100%

Energia: 810 kcal