

## Intendentpro Jadłospis Jadłospis marzec 2024

📅 **25.03.2024** **Poniedziałek**

### I Śniadanie

#### Płatki ryżowe na mleku

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

### Obiad

#### Krupnik ryżowy

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

#### Krupnik ryżowy

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, ryż biały, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą

Składniki: kapusta kiszona, makaron **pszenny** bezjajeczny, cebula, kielbasa śląska, pieczarki świeże, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski

#### Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą

Składniki: kapusta kiszona, makaron **pszenny** bezjajeczny, cebula, kielbasa śląska, pieczarki świeże, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski

#### Kompot jabłkowo- agrestowy

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

### Podwieczorek

#### Kisiel z jabłkiem

Składniki: woda, jabłko, kisiel w proszku, cukier

📅 **26.03.2024** **Wtorek**

### I Śniadanie

#### Bułka grahamka z szynką z indyka i ogórkiem świeżym

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, szynka z indyka, ogórek, masło ekstra (**mleko**)

#### Kakao

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

### Obiad

#### Zupa pieczarkowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, pieczarki świeże, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym

Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, cebula, mąka **pszenna**, typ 450

#### Makaron pełnoziarnisty z drobiowym sosem bolognese

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), pomidor, marchew, **seler** korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, czosnek, koncentrat pomidorowy, 30%

#### Kompot gruszkowy

Składniki: woda, gruszka

### Podwieczorek

#### Galaretka truskawkowa własnego wyrobu

Składniki: truskawki, miód pszczeli, Żelatyna

📅 **27.03.2024** **Środa**

### I Śniadanie

#### Kanapka z pieczywa graham z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym

Składniki: chleb **pszenny** graham, szynka wieprzowa, gotowana, ogórek, masło ekstra (**mleko**), sałata

#### Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

### Obiad

#### Zupa ogórkowa

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

#### Zupa ogórkowa z ziemniakami

Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

#### Pieczony kotlet mielony z piersi kurczaka

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

#### Mizeria ze śmietaną

Składniki: ogórek, Śmietana 18% (**mleko**), koperek, cytryna

#### Mizeria z jogurtem naturalnym

Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

#### Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

#### Kotlet z kurczaka w panierce

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

#### Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

#### Kompot wieloowocowy bez cukru

Składniki: woda, jabłko, Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone

### Podwieczorek

#### Koktajl ze świeżych truskawek z jogurtem

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, truskawki, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), cukier

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

📅 **28.03.2024** **Czwartek**

### I Śniadanie

#### Bułka paryska z masłem i dżemem truskawkowym

Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), dżem truskawkowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)

#### Kakao

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

### Obiad

#### Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, Śmietana 12% (**mleko**), cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek

#### Pieczony kotlet mielony z szynki wieprzowej

Składniki: wieprzowina szynka surowa, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** wrocławskie, bułka tarta (**pszenica**), cebula, olej rzepakowy

#### Buraczki zasmażane

Składniki: burak, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz

#### Sok wielowarzywny 100%

#### Banan

#### Winogrona bez pestek

#### Jabłko szara reneta

#### Kiwi

### Podwieczorek