

**Intendent****pro**

**Jadłospis** **Jadłospis 13sz:**

**📅 03.03.2025** **Poniedziałek**

**Obiad**

### ZUPA ZIEMNIACZANA SZ

Składniki: ziemniaki, marchew, żeberka wieprzowe wędzone, kielbasa toruńska, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, czosnek, sól morska o obniżonej zawartości sodu, natka pietruszki

### NALEŚNIKI Z JABŁKIEM I

### CYNAMONEM SZ

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 500, jabłko, **jaja** kurze całe, cukier puder, olej rzepakowy, woda, cukier, cynamon

### Herbata malinowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata malinowa

### Cukier

### Kalarepa

Energia: 640 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
21 g	20.6 g	88.5 g

**📅 04.03.2025** **Wtorek**

**Obiad**

### ZUPA POMIDOROWA Z LANYM CIASTEM SZ

Składniki: marchew, przecier pomidorowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 500, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), cukier, natka pietruszki, masło ekstra (z **mleka**), sól morska o obniżonej zawartości sodu

### ZIEMNIAKI GOTOWANE Z

### KOPERKIEM SZ

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, koperek, sól morska o obniżonej zawartości sodu

### FRYKADELKI DROBIOWE SZ

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, ser gouda tłusty (z **mleka**), skrobia ziemniaczana, mąka **pszenna**, typ 500, **jaja** kurze całe, sól morska o obniżonej zawartości sodu

### MIZERIA Z JOGURTEM NATURALNYM SZ

Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**) , cukier, koperek, sól morska o obniżonej zawartości sodu, kwasek cytrynowy (**pszenica**, **żyto**, **jęczmień**, **owies**, **orkisz**, **soja**, **orzechy**, **seler**, **gorczyca**, **sezam**, **łubin**)

### KOMPOT WIELOOWOCOWY Z

### JABŁKAMI SZ

Składniki: woda, mieszanka kompotowa mrożona, jabłko, cukier

### Gruszka

Energia: 616 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
26.7 g	23.5 g	68 g

**📅 05.03.2025** **Środa**

**Obiad**

### ZUPA OGÓRKOWA Z RYŻEM BIAŁYM SZ

Składniki: ogórek kiszony, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), ryż biały, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), cukier, natka pietruszki, masło ekstra (z **mleka**), sól morska o obniżonej zawartości sodu

### KLUSKI NA PARZE Z NADZIENIEM (A) (pszenica, jajka, soja, mleko)

### POLEWA JOGURTOWO - WANILIOWA SZ

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), cukier waniliowy (**pszenica**, **żyto**, **jęczmień**, **owies**, **mleko**)

### HERBATA Z CYTRYNĄ I MIODEM

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

### Mandarynki

Energia: 556 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
15.6 g	7.3 g	103.7 g

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

**📅 06.03.2025** **Czwartek**

**Obiad**

### ROSÓŁ DROBIOWY Z KASZĄ JAGLANĄ SZ

Składniki: marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, porcja rosolowa, indyk, tuszka, cebula, kasza jaglana, por, natka pietruszki, sól morska o obniżonej zawartości sodu

### GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA SZ

Składniki: wieprzowina łopatka, ryż parboiled (**pszenica**, **żyto**, **jęczmień**, **owies**, **orkisz**, **orzechy**, **seler**, **dwutlenek siarki/ siarczyny**, **łubin**), kapusta biała, przecier pomidorowy, cebula, olej rzepakowy, mąka kukurydziana, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), śmietana 12% (z **mleka**), czosnek, sól morska o obniżonej zawartości sodu

### KOMPOT WIELOOWOCOWY Z JABŁKAMI SZ

Składniki: woda, mieszanka kompotowa mrożona, jabłko, cukier

### Banan

Energia: 596 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
22.6 g	18.2 g	82.2 g

**📅 07.03.2025** **Piątek**

**Obiad**

### KREM Z DYNI Z PESTKAMI DYNI SZ

Składniki: dynia, marchew, dynia, pestki, łuskane, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), natka pietruszki, sól morska o obniżonej zawartości sodu, masło ekstra (z **mleka**)

### ZIEMNIAKI GOTOWANE Z

### KOPERKIEM SZ

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, koperek, sól morska o obniżonej zawartości sodu

### KOTLET MIELONY Z MIRUNY SZ

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry, otręby **owsiane** sante, **jaja** kurze całe, bułka paryska (angielka) (**pszenica**), bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, sól morska o obniżonej zawartości sodu

### SURÓWKA Z PORY SZ

Składniki: por, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), ogórek kiszony, jabłko, kukurydza, konserwowa, majonez (**jajka**, **gorczyca**), koperek, cukier, kwasek cytrynowy ( **pszenica**, **żyto**, **jęczmień**, **owies**, **orkisz**, **soja**, **orzechy**, **seler**, **gorczyca**, **sezam**, **łubin**), sól morska o obniżonej zawartości sodu

### KOMPOT WIELOOWOCOWY Z JABŁKAMI SZ

Składniki: woda, mieszanka kompotowa mrożona, jabłko, cukier

### Winogrona bez pestek

Energia: 603 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
26.8 g	21.6 g	68.2 g

📅 **10.03.2025** **Poniedziałek**

**Obiad**

**ZUPA GROCHOWA Z GRZANKAMI SZ**

Składniki: marchew, żeberka wieprzowe wędzone, kielbasa toruńska, groch, nasiona suche, chleb **pszenny** graham, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, czosnek, natka pietruszki, sól morska o obniżonej zawartości sodu

**GRYSIK Z KAKAO SZ**

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna ( **pszenica**), miód pszczeli, masło ekstra (z **mleka**), kakao 16%, proszek, cukier

**KOMPOT WIELOOWOCOWY Z**

**JABŁKAMI SZ**

Składniki: woda, mieszanka kompotowa mrożona, jabłko, cukier

**Marchew**

Energia: 594 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
24.9 g	23.1 g	68.8 g

📅 **11.03.2025** **Wtorek**

**Obiad**

**ZUPA PIECZARKOWA Z ZIEMNIAKAMI SZ**

Składniki: pieczarki świeże, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), olej rzepakowy, cebula, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), natka pietruszki, sól morska o obniżonej zawartości sodu

**Kasza kuskus (pszenica)**

**Masło ekstra (z mleka)**

**PULPET MIELONY DROBIOWY SZ**

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **jaja** kurze całe, bułka paryska (angielka) (**pszenica**), kasza manna ( **pszenica**), cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 500, czosnek, sól morska o obniżonej zawartości sodu

**SOS KOPERKOWY SZ**

Składniki: woda, mąka kukurydziana, śmietana 12% (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), koperek, sól morska o obniżonej zawartości sodu, masło ekstra (z **mleka**)

**Ogórek kiszony**

**KOMPOT WIELOOWOCOWY Z**

**JABŁKAMI SZ**

Składniki: woda, mieszanka kompotowa mrożona, jabłko, cukier

**Jabłko**

Energia: 639 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
33.6 g	19.7 g	79.4 g

📅 **12.03.2025** **Środa**

**Obiad**

**KREM Z MARCHEWKI Z BIAŁYM RYŻEM SZ**

Składniki: marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), ryż biały, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), natka pietruszki, sól morska o obniżonej zawartości sodu, masło ekstra (z **mleka**)

**PYZY Z MIĘSEM (A) (pszenica)**

**OKRASA SZ**

Składniki: cebula, olej rzepakowy

**Kiełki lucerny**

**KOMPOT WIELOOWOCOWY Z**

**JABŁKAMI SZ**

Składniki: woda, mieszanka kompotowa mrożona, jabłko, cukier

**Pomarańcza**

Energia: 528 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
8.1 g	26.1 g	60.6 g

📅 **13.03.2025** **Czwartek**

**Obiad**

**ROSÓŁ DROBIOWY Z KASZĄ JAGLANĄ SZ**

Składniki: marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, porcja rosółowa, indyk, tuszka, cebula, kasza jaglana, por, natka pietruszki, sól morska o obniżonej zawartości sodu

**ŁAZANKI Z KAPUSTĄ KISZONĄ SZ**

Składniki: karczek wieprzowy bez kości, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), kapusta kiszona, cebula, przecier pomidorowy, olej rzepakowy, czosnek, sól morska o obniżonej zawartości sodu

**HERBATA Z CYTRYNĄ I MIODEM**

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

**Banan**

Energia: 598 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
24.5 g	22.4 g	70.2 g

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

📅 **14.03.2025** **Piątek**

**Obiad**

**ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM SZ**

Składniki: kalafior, mrożony, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), makaron dwujajeczny z semoliny (**pszenica**, **jajka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), sól morska o obniżonej zawartości sodu, natka pietruszki, masło ekstra (z **mleka**)

**ZIEMNIAKI GOTOWANE Z**

**KOPERKIEM SZ**

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, koperek, sól morska o obniżonej zawartości sodu

**BURGERY RYBNE SZ**

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry, ser gouda tłusty (z **mleka**), otręby **owsiane** sante, **jaja** kurze całe, wek (**pszenica**, **jajka**, **soja**, **orzechy**, **sezam**, **łubin**), bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, sól morska o obniżonej zawartości sodu

**SURÓWKA Z SELERA SZ**

Składniki: **seler** korzeniowy, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), majonez (**jajka**, **gorczyca**), rodzynki, suszone, cukier, kwasek cytrynowy (**pszenica**, **żyto**, **jęczmień**, **owies**, **orkisz**, **soja**, **orzechy**, **seler**, **gorczyca**, **sezam**, **łubin**), sól morska o obniżonej zawartości sodu

**KOMPOT WIELOOWOCOWY Z JABŁKAMI SZ**

Składniki: woda, mieszanka kompotowa mrożona, jabłko, cukier

**Mandarynki**

Energia: 572 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
25.8 g	19.9 g	64.4 g