

Intendent**pro**

Jadłospis Orzeszek wrzesień:

📅 **01.09.2025** **Poniedziałek**

Śniadanie

Jajecznica

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Chleb (pszenica, orkisz, jajka)

Masło ekstra (z mleka)

Pomidor

Śniadanie II

Owoc

Obiad

Zupa pomidorowa

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **seler** korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 18% (z **mleka**), por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Potrawka z kurczaka

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (z **mleka**)

Ryż biały

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Babka cytrynowa z lukrem

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, sok ze świeżej cytryny, olej rzepakowy, cukier, cukier puder, proszek do pieczenia (**pszenica**)

Energia: 936 kcal

📅 **02.09.2025** **Wtorek**

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Śniadanie II

Owoc

Obiad

Zupa warzywna

Składniki: woda, kalafior, brokuły, cukinia, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, cząber suszony

Kotlet schabowy

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, pieprz, sól biała

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka wielowarzywna

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

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kasza manna na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)

Energia: 972 kcal

📅 **03.09.2025** **Środa**

Śniadanie

Chleb (pszenica, orkisz, jajka)

Masło ekstra (z mleka)

Pomidor

Wędlina

Śniadanie II

Owoc

Obiad

Zupa ogórkowa

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

Rzucanki drobiowe

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, papryka czerwona, pieczarki świeże, cebula, ser gouda tłusty (z **mleka**), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Podwieczorek

Serek śmietankowy (z mleka)

Energia: 813 kcal

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

📅 **04.09.2025** **Czwartek**

Śniadanie

Chleb (pszenica, orkisz, jajka)

Masło ekstra (z mleka)

Ogórek

Ser gouda tłusty (z mleka)

Śniadanie II

Owoc

Obiad

Zupa kalafiorowa

Składniki: woda, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, ziemniaki, **seler** korzeniowy, mięso z ud kurczaka, bez skóry, śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Polędwiczki w sosie serowym

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bulionwarzywny, ser topiony, edamski (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 500, czosnek, natka pietruszki, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z kapusty kiszonej z papryką i cebulką

Składniki: kapusta kiszona, cebula, papryka czerwona, koperek, olej rzepakowy

Podwieczorek

Biszkopty z jogurtem (pszenica, jajka)

Energia: 877 kcal

📅 **05.09.2025** **Piątek**

Śniadanie

Chleb (pszenica, orkisz, jajka)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

Twarożek ze szczypiorkiem

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

Masło ekstra (z mleka)

Śniadanie II

Owoc

Obiad

Rosół z kurczaka z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, udo z kurczaka, **seler** korzeniowy, makaron **pszenny** bezjajeczny, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Jajko sadzone

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki, cukier

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Drożdżówka z dżemem truskawkowym (pszenica, jajka)

Energia: 898 kcal

Intendent**pro** Jadłospis Orzeszek wrzesień:

📅 **08.09.2025** **Poniedziałek**

Śniadanie

Chleb (pszenica, orkisz, jajka)

Masło ekstra (z mleka)

Ogórek

Wędlina

Śniadanie II

Owoc

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną

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

Spaghetti bolognese

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

Mizeria z jogurtem naturalnym

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

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko

Podwieczorek

Kasza manna na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)

Energia: 863 kcal

📅 **09.09.2025** **Wtorek**

Śniadanie

Chleb (pszenica, orkisz, jajka)

Parówki z szynki (gorczyca)

Masło ekstra (z mleka)

Pomidor

Śniadanie II

Owoc

Obiad

Zupa marchwianka z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, pietruszka, korzeń, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pulpety w sosie z pomidorów

Składniki: pomidor, bulionwarzywny, wieprzowina łopatką, czosnek, bazylia suszona, pieprz, sól biała

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka wielowarzywna

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

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Budyń czekoladowy

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, czekolada gorzka (**soja, mleko**), cukier, skrobia ziemniaczana

Energia: 987 kcal

📅 **10.09.2025** **Środa**

Śniadanie

Chleb (pszenica, orkisz, jajka)

Masło ekstra (z mleka)

Pasta z kurczaka

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, marchew, majonez (**jajka, gorczyca**), sól biała, pieprz

Ogórek kiszony

Śniadanie II

Owoc

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kurczak, tuszka, fasola biała, nasiona suche, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, żeberka wieprzowe wędzone, boczek wędzony bez kości, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, szpinak, **mleko** krowie uht, 1,5% tłuszczu, ser pleśniowy lazur (z **mleka**), sok cytrynowy 100%, czosnek, mąka kukurydziana, pieprz, sól biała, gałka muszkatołowa

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z selera z jogurtem naturalnym i żurawiną

Składniki: **seler** korzeniowy, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), żurawina suszona

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Owsianka na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki **owsiane**

Energia: 946 kcal

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

📅 **11.09.2025** **Czwartek**

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Śniadanie II

Owoc

Obiad

Zupa brokułowa

Składniki: woda, brokuły, mrożone, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pieczone udko z kurczaka

Składniki: udo z kurczaka, olej rzepakowy, sok cytrynowy 100%, czosnek, kurkuma, oregano suszone, papryka słodka, pieprz, tymianek

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z białej kapusty z jogurtem greckim

Składniki: kapusta biała, jogurt grecki (z **mleka**)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Galaretka owocowa, w proszku

Energia: 810 kcal

📅 **12.09.2025** **Piątek**

Śniadanie

Chleb (pszenica, orkisz, jajka)

Papryka czerwona

Pasta jajeczna

Składniki: **jaja** kurze całe, majonez (**jajka, gorczyca**), sól biała, pieprz

Masło ekstra (z mleka)

Śniadanie II

Owoc

Obiad

Zupa kalafiorowa

Składniki: woda, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, ziemniaki, **seler** korzeniowy, mięso z ud kurczaka, bez skóry, śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Paluszki rybne pieczone

Składniki: paluszki **rybne** mrożone

Surówka z kapusty kiszonej z papryką i cebulką

Składniki: kapusta kiszona, cebula, papryka czerwona, olej rzepakowy, koperek

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Babka cytrynowa z lukrem

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, sok ze świeżej cytryny, olej rzepakowy, cukier, cukier puder, proszek do pieczenia (**pszenica**)

Energia: 936 kcal

Intendentpro

Jadłospis Orzeszek wrzesień:

📅 **15.09.2025** **Poniedziałek**

Śniadanie

Jajecznica

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Chleb (pszenica, orkisz, jajka)

Masło ekstra (z mleka)

Pomidor

Śniadanie II

Owoc

Obiad

Zupa pomidorowa

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **seler** korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 18% (z **mleka**), por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pieczeń wieprzowa rzymska

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

Kasza kuskus (pszenica)

Surówka z białej kapusty Colesław

Składniki: kapusta biała, marchew, koperek, majonez (**jajka**, **gorczyca**)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kisiel w proszku

Energia: 964 kcal

📅 **16.09.2025** **Wtorek**

Śniadanie

Chleb (pszenica, orkisz, jajka)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

Twarożek ze szczypiorkiem

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

Masło ekstra (z mleka)

Śniadanie II

Owoc

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, boczek wędzony bez kości, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, żeberka wieprzowe wędzone, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron zapiekany

Składniki: makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), ser gouda tłusty (z **mleka**), szynka delikatkowa z kurczaka, papryka czerwona, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, zioła prowansalskie, sól biała, pieprz

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kasza manna na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)

Energia: 912 kcal

📅 **17.09.2025** **Środa**

Śniadanie

Chleb (pszenica, orkisz, jajka)

Masło ekstra (z mleka)

Pomidor

Wędlina

Śniadanie II

Owoc

Obiad

Zupa ogórkowa

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

Rolada z kurczaka z natką pietruszki

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, natka pietruszki, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, cebula

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z marchewki i jabłka

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Owsianka na mleku

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

Energia: 946 kcal

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

📅 **18.09.2025** **Czwartek**

Śniadanie

Chleb (pszenica, orkisz, jajka)

Parówki z szynki (gorczyca)

Masło ekstra (z mleka)

Pomidor

Śniadanie II

Owoc

Obiad

Zupa kalafiorowa

Składniki: woda, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, ziemniaki, **seler** korzeniowy, mięso z ud kurczaka, bez skóry, śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet pożarski

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

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z ogórka kiszzonego

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

Podwieczorek

Biszkopty z jogurtem (pszenica, jajka)

Energia: 793 kcal

📅 **19.09.2025** **Piątek**

Śniadanie

Chleb (pszenica, orkisz, jajka)

Masło ekstra (z mleka)

Ogórek

Ser gouda tłusty (z mleka)

Śniadanie II

Owoc

Obiad

Rosół z kurczaka z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, udo z kurczaka, **seler** korzeniowy, makaron **pszenny** bezjajeczny, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Jajko sadzone

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i natką pietruszki

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki, cukier

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Drożdżówka z dżemem truskawkowym (pszenica, jajka, mleko)

Energia: 902 kcal

Intendentpro

Jadłospis Orzeszek wrzesień:

📅 **22.09.2025** **Poniedziałek**

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Śniadanie II

Owoc

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną

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

Makaron z truskawkami

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, truskawki, mrożone, cukier, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kasza manna na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)

Energia: 904 kcal

📅 **23.09.2025** **Wtorek**

Śniadanie

Chleb (pszenica, orkisz, jajka)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony Twarożek ze szczypiorkiem

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

Masło ekstra (z **mleka**)

Śniadanie II

Owoc

Obiad

Zupa marchwianka z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet drobiowy

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

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z czerwonej kapusty z jogurtem

Składniki: kapusta czerwona, jogurt grecki (z **mleka**), cebula

Podwieczorek

Budyń waniliowy

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, żółtko **jaja** kurzego, skrobia ziemniaczana, masło ekstra (z **mleka**), cukier, cukier z prawdziwą wanilią

Energia: 867 kcal

📅 **24.09.2025** **Środa**

Śniadanie

Chleb (pszenica, orkisz, jajka)

Masło ekstra (z **mleka**)

Pasta z kurczaka

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, marchew, majonez (**jajka**, **gorczyca**), sól biała, pieprz

Ogórek kiszony

Śniadanie II

Owoc

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, fasola biała, nasiona suche, boczek wędzony bez kości, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, żeberka wieprzowe wędzone, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pulpeciki w sosie pieczarkowym

Składniki: mięso mielone z kurczaka, pieczarki świeże, bulionwarzywny, cebula, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 500, bułka tarta (**pszenica**), czosnek, mąka ziemniaczana (**soja**, **mleko**, **sezam**), olej rzepakowy, papryka wędzona, sól biała, pieprz

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

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

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Serek śmietankowy (z **mleka**)

Energia: 850 kcal

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

📅 **25.09.2025** **Czwartek**

Śniadanie

Chleb (pszenica, orkisz, jajka)

Parówki z szynki (gorczyca)

Masło ekstra (z **mleka**)

Pomidor

Śniadanie II

Owoc

Obiad

Zupa brokułowa

Składniki: woda, brokuły, mrożone, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierś gotowana z warzywami

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, marchew, mrożona, brokuły, mrożone, kalafior, mrożony, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kisiel w proszku

Energia: 951 kcal

📅 **26.09.2025** **Piątek**

Śniadanie

Chleb (pszenica, orkisz, jajka)

Papryka czerwona

Pasta jajeczna

Składniki: **jaja** kurze całe, majonez (**jajka**, **gorczyca**), sól biała, pieprz

Masło ekstra (z **mleka**)

Śniadanie II

Owoc

Obiad

Zupa kalafiorowa

Składniki: woda, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, ziemniaki, **seler** korzeniowy, mięso z ud kurczaka, bez skóry, śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Mintaj panierowany

Składniki: **mintaj** świeży, ser gouda tłusty (z **mleka**), pieprz, olej słonecznikowy, sól biała, **jaja** kurze całe

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki, cukier

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Babka cytrynowa z lukrem

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, sok ze świeżej cytryny, olej rzepakowy, cukier, cukier puder, proszek do pieczenia (**pszenica**)

Energia: 866 kcal

📅 29.09.2025 **Poniedziałek**

Śniadanie

Jajecznicza

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Chleb (pszenica, orkisz, jajka)

Masło ekstra (z mleka)

Pomidor

Śniadanie II

Owoc

Obiad

Zupa pomidorowa

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **seler** korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 18% (z **mleka**), por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Potrawka z kurczaka

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (z **mleka**)

Ryż biały

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Babka cytrynowa z lukrem

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, sok ze świeżej cytryny, olej rzepakowy, cukier, cukier puder, proszek do pieczenia (**pszenica**)

Energia: 936 kcal

📅 30.09.2025 **Wtorek**

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Śniadanie II

Owoc

Obiad

Zupa warzywna

Składniki: woda, kalafior, brokuły, cukinia, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, cząber suszony

Kotlet schabowy

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, pieprz, sól biała

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka wielowarzywna

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

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kasza manna na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)

Energia: 972 kcal

Dzień wolny

Dzień wolny

Dzień wolny

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