

Intendent**pro** Jadłospis Żagań:

📅 **08.09.2025** **Poniedziałek**

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku z musem brzoskwiniowym 200 g

Składniki: 150 g **mleko** krowie uht, 1,5% tłuszczu, 40 g płatki ryżowe, 40 g brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 1 g cukier, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Ser gouda tłusty 15 g
Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Masło ekstra (z mleka) 6 g

Chleb pszenno-żytni 30 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Herbata malinowa 110 g
Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Podwieczorek

Owoc 120 g

Obiad

Zupa rosółowa z ziemniakami i ryżem 250 ml

Składniki: 240 ml woda, 60 g kurczak, tuszka, 30 g ziemniaki, gotowane w wodzie, 30 g ryż biały, gotowany, 10 g marchew, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 3 g por, 3 g natka pietruszki, 2 g sól biała

Udko bez skóry z koperkiem w sosie curry 140 g

Składniki: 80 g udo z kurczaka, 3 g ser mascarpone (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**), regulator kwasowości: kwas cytrynowy), 3 g skrobia kukurydziana, 2 g cebula, 1 g czosnek, 1 g curry

Makaron pszenny bezjajeczny 100 g
Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Surówka z ogórka zielonego 70 g
Składniki: 70 g ogórek, 1 g szczypiorek, 0.2 g sól biała

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

📅 **09.09.2025** **Wtorek**

Śniadanie

Twarożek malinowo-truskawkowy z płatkami migdałów 100 g

Składniki: 60 g twaróg sernikowy (serek śmietankowy, twaróg), 25 g truskawki, 20 g maliny, mrożone, 5 g **migdały** płatki

Chąłka z masłem 59 g
Składniki: 50 g chąłki **pszenne** (mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, drożdże, woda, sól), 9 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata z cytryną 180 ml
Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna

Podwieczorek

Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (z mleka) 100 g

Ogórek zielony słupki 30 g
Składniki: 30 g ogórek

Obiad

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 250 g

Składniki: 200 ml woda, 75 g ziemniaki, 50 g brukselka, 20 g marchew, 20 g śmietana 18% (z **mleka**), 15 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Pieczony kotlet francuski z cukinią 70 g

Składniki: 40 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g cukinia, 5 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 3 g **jaja** kurze całe

Ziemniaki 120 g
Surówka z buraczków 70 g
Składniki: 60 g burak, 10 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 3 g miód pszczeli, 1 g sok ze świeżej cytryny

Kompot owocowy 180 ml
Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

📅 **10.09.2025** **Środa**

Śniadanie

Kluski lane na mleku 200 g
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 9 g **jaja** kurze całe, 7 g mąka **pszenna**, typ 500

Polędwica z piersi kurczaka 20 g
Składniki: filet z kurczaka 92%, skrobia ziemniaczana, sól, białko drobiowe, glukoza, cukier, warzywa suszone, przyprawy i ekstrakty przypraw, przeciwutleniacz- askorbinian sodu, substancja konserwująca- azotyn sodu. może zawierać soję, **mleko**, seler. produkt bezglutenowy.

Pomidor 20 g
Masło ekstra (z mleka) 8 g

Chleb pszenno-żytni 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Woda 100 ml

Podwieczorek

Owoc 120 g

Obiad

Żurek z ziemniakami na białej kielbasie 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 25 g kielbasa biała parzona, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 5 g natka pietruszki, 5 g czosnek, 5 g zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Gulasz wieprzowy po węgiersku 140 g

Składniki: 90 g wieprzowina łopatka, 50 ml woda, 20 g pieczarki świeże, 20 g papryka czerwona, mrożona, 15 g pomidory w puszcze krojone, 10 g cebula, 10 g marchew, 7 g mąka **pszenna**, typ 450, 6 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g papryka słodka

Kasza gryczana na sypko 120 g
Składniki: 100 ml woda, 70 g kasza gryczana, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

Surówka wielowarzywna z prażonym słonecznikiem 70 g
Składniki: 35 g kapusta biała, 15 g ogórek, 10 g marchew, 10 g papryka czerwona, 6 g słonecznik, nasiona, 3 g koperek

Kompot jabłkowy 180 ml
Składniki: 160 ml woda, 40 g jabłko

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

📅 **11.09.2025** **Czwartek**

Śniadanie

Parówka z szynki (soja, seler, gorczyca) 40 g

Kecup 2 g
Składniki: pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne

Masło ekstra (z mleka) 8 g
Chleb pszenno-żytni 40 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Jabłko 50 g
Napój mleczny kakaowy 180 g

Podwieczorek

Owoc 100 g

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml

Składniki: 200 ml woda, 84 g ziemniaki, 25 g groch, nasiona suche, 15 g marchew, 7 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 4 g boczek wędzony bez kości, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek, 0 g cząber suszony

Kopytka z sosem pieczarkowym 200 g

Składniki: 150 g ziemniaki, 75 g pieczarki świeże, 27 g mąka **pszenna**, typ 450, 22 g cebula, 10 g skrobia ziemniaczana, 10 g **jaja** kurze całe, 9 g śmietana 18% (z **mleka**), 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz

Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 60 g
Składniki: 50 g kapusta czerwona, 10 g marchew, 3 g olej rzepakowy, 1 g miód pszczeli, 0 g por

Kompot truskawkowy 180 ml
Składniki: 150 ml woda, 40 g truskawki, mrożone, 5 g cukier

📅 **12.09.2025** **Piątek**

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 200 g
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 12 g płatki **owsiane**

Papryka czerwona 20 g
Masło ekstra (z mleka) 6 g

Bułka pszenna 30 g
Polędwica z piersi kurczaka 18 g

Składniki: filet z kurczaka 92%, skrobia ziemniaczana, sól, białko drobiowe, glukoza, cukier, warzywa suszone, przyprawy i ekstrakty przypraw, przeciwutleniacz- askorbinian sodu, substancja konserwująca- azotyn sodu. może zawierać soję, **mleko**, seler. produkt bezglutenowy.

Herbata owocowa 110 g

Podwieczorek

Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (z mleka) 100 g

Bułka maślana (pszenica, jajka, mleko) 40 g

Obiad

Zupa meksykańska 250 ml
Składniki: 180 ml woda, 45 g ziemniaki, 35 g marchew, 23 g pietruszka, korzeń, 20 g papryka kolorowa, mrożona, 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 18 g **seler** korzeniowy, 10 g kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), 8 g por, 1 g natka pietruszki, 0 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g majeranek, 0 g papryka słodka, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ryba z pieca konwekcyjno-parowego 70 g

Ziemniaki 120 g
Surówka szwedzka 70 g
Składniki: 60 g ogórek kiszony, 10 g papryka czerwona, 5 g cebula, 4 g olej rzepakowy

Kompot owocowy 180 ml
Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier