

Intendent

pro

Jadłospis Żagań

 27.10.2025

Poniedziałek

Śniadanie

Szynka wiejska

20 g

Składniki: 100g wyrobu gotowego wyprodukowano ze 105g mięsa, substancja konserwująca: azotyn sodu (sól peklująca), przeciwutleniacz: cytryniany sodu, przyprawy, alergeny: **gluten**, **soja**

Ser cheddar pełnotłusty

15 g

Składniki: pasteryzowane **mleko**, sól, kultury bakterii kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna

Masło ekstra (z **mleka**)

10 g

Pomidor

30 g

Chleb pszenno-żytni

50 g

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

Herbata z cytryną

180 ml

Składniki: 180 ml woda, 3 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna

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 z mąki durum (pszenica)

120 g

Surówka z marchewki i jabłka

70 g

Składniki: 50 g marchew, 20 g jabłko

Kompot owocowy

180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 1 g cukier

 28.10.2025

Wtorek

Śniadanie

Twarożek ze szczypiorkiem

25 g

Składniki: 25 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 2 g szczypiorek

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.

Ogórek

30 g

Masło ekstra (z **mleka**)

10 g

Chleb pszenno-żytni

50 g

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

Herbata malinowa

180 g

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Podwieczorek

Bułeczki drożdżowe z nadzieniem serowym (pszenica, mleko)

50 g

Kisiel truskawkowy do picia

150 g

Składniki: 135 ml woda, 40 g truskawki, 4 g skrobia ziemniaczana

Obiad

Zupa jarzynowa na wywarze mięsnym ze śmietaną

250 ml

Składniki: 180 ml woda, 40 g mięso z ud kurczaka, ze skórą, 40 g ziemniaki, 30 g śmietana 18% (z **mleka**), 20 g brokuły, 15 g groszek zielony, mrożony, 10 g kalafior, 5 g fasola cięta, konserwowa, bez zalewy (fasola szparagowa, woda, sól, kwas askorbinowy), 2 g pietruszka, korzeń, mrożona, 2 g por, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g przyprawa ziołowa

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, 1 g sok ze świeżej cytryny

Kompot owocowy

180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 2 g cukier

 29.10.2025

Środa

Śniadanie

Polędwica z indyka

20 g

Składniki: mięso z indyka (90%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. alergeny, śladowa ilość: **seler** , **gluten**, **mleko**, **gorczyca**, **soja**

Jaja kurze całe

20 g

Pomidor

30 g

Masło ekstra (z **mleka**)

8 g

Chleb pszenno-żytni

50 g

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

Napój mleczny kakaowy

180 g

Podwieczorek

Owoc

120 g

Obiad

Biały barszcz z kielbasą

250 ml

Składniki: 50 g ziemniaki, 40 g żeberka wieprzowe wędzone, 30 g porcja rosółowa, 20 g kielbasa lubuska, 20 g marchew, 10 g zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 5 g pietruszka, korzeń, 2 g por, 1 g czosnek, 1 g natka pietruszki, 1 g zioła prowansalskie

Gulasz wieprzowo - warzywny

140 g

Składniki: 80 g wieprzowina łopatką, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 50 ml woda, 15 g cebula, 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

Kluski śląskie

120 g

Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana,**jaja** kurze, sól, olej rzepakowy

Ogórek kiszony

30 g

Kompot owocowy

180 ml

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

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

 30.10.2025

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

Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu (z mleka)

100 g

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami

250 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

Ryba z pieca konwekcyjno-parowego

70 g

Ziemniaki

120 g

Surówka z kapusty czerwonej z marchewką

60 g

Składniki: 50 g kapusta czerwona, 10 g marchew, 3 g olej rzepakowy, 0 g por

Kompot owocowy

180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 2 g cukier

 31.10.2025

Piątek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku

200 g

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

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.

Papryka czerwona

20 g

Masło ekstra (z **mleka**)

8 g

Herbata owocowa

110 g

Podwieczorek

Jogurt wiśniowy, 1,5% tłuszczu (z mleka)

100 g

Obiad

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami

250 g

Składniki: 55 g porcja rosółowa, 50 g ziemniaki, 40 g burak, 35 g pietruszka, korzeń, 30 g śmietana 18% (z **mleka**), 1 g przyprawa ziołowa, 1 g sól biała

Pankejki

140 g

Składniki: 70 g mąka **pszenna**, typ 450, 60 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 30 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu ( **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 10 g**jaja** kurze całe, 5 g masło śmietankowe (z **mleka**), 2 g proszek do pieczenia (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.), 2 g soda oczyszczona

Polewa truskawkowa

90 g

Składniki: 85 g truskawki, mrożone, 5 g miód pszczeli

Kompot śliwkowy

180 ml

Składniki: 140 ml woda, 40 g śliwki, 2 g cukier