

Intendentpro **Jadłospis jadłospis 02 - 06.09.2024**

 **02.09.2024** **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kanapka z serem żółtym pomidorem i ogórkiem kiszonym

80 g

Składniki: 40 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g ser gouda tusty (**mleko**), 20 g pomidor, 15 g ogórek kiszony, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Herbata owocowa, bez cukru 180 ml

Składniki: 180 g woda, 1 g herbata owocowa

Kawa zbożowa z mlekiem 180 ml

Składniki: 120 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 80 g woda, 7 g kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Jabłko 80 g

Obiad

Zupa ziemniaczana 250 ml

Składniki: 180 g woda, 80 g ziemniaki, 20 g marchew, 20 g udo z kurczaka, 12 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Gulasz wieprzowy 100 g

Składniki: 70 g wieprzowina łopatka, 11 g mąka **pszenna**, typ 500, 10 g cebula, 6 g olej rzepakowy, 5 g czosnek

Kasza jęczmienna gotowana 60 g

Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką i zielonej pietruszki 90 g

Składniki: 60 g kapusta pekińska, 30 g marchew, 5 g natka pietruszki, 5 g olej rzepakowy, 5 g cytryna

Kompot śliwkowy 150 ml

Składniki: 40 g Śliwki, 5 g cukier

Podwieczorek

Mus owocowy 100 g

Chrupki kukurydziane 20 g

BISZKOPTY ADANTE (**pszenica, jajka**)

10 g

Energia: 988 kcal

 **03.09.2024** **Wtorek**

I Śniadanie

Kanapka z masłem i ogórkiem 60 g

Składniki: 45 g chleb **żytni** jasny, 20 g ogórek, 6 g masło ekstra (**mleko**)

Roszpinka 5 g

Szynka parzona 20 g

Mleko krowie, 2% tłuszczu 200 g

Arbuz 100 g

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml

Składniki: 200 g woda, 100 g ziemniaki, 20 g marchew, 20 g kurczak, tuszka, 12 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g pietruszka, korzeń, 9 g koperek, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Groszek ptysiowy (**pszenica**) 10 g

Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i jogurtem 280 g

Składniki: 80 g truskawki, mrożone, 60 g makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), 60 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 2 g cukier

Marchewka słupki 50 g

Składniki: 50 g marchew

Kompot wiśniowy 180 ml

Składniki: 150 g woda, 40 g wiśnie bez pestek, mrożone, 4 g cukier

Podwieczorek

Herbatniki (**pszenica, mleko**) 35 g

Herbata owocowa, bez cukru 180 ml

Składniki: 180 g woda, 1 g herbata owocowa

Kalarepa słupki 50 g

Składniki: 50 g kalarepa

Energia: 970 kcal

 **04.09.2024** **Środa**

I Śniadanie

Bułka pszenna z masłem i dżemem truskawkowym 50 g

Składniki: 40 g bułki kajzerki (**pszenica**), 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony, 6 g masło ekstra (**mleko**)

Pomidoroki koktajlowe 20 g

Kakao 180 ml

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

Brzoskwinia 80 g

Obiad

Zupa marchewkowa z makaronem grysikiem 250 ml

Składniki: 180 g woda, 50 g marchew, 20 g mini marchewki, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g udo z kurczaka, 5 g koperek, 4 g Śmietana 18% (**mleko**), 0 g sól biała, 0 g liść laurowy, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie

Nugettsy drobiowe 65 g

Składniki: 60 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 5 g **jajka** kurze całe, 5 g bułka tarta (**pszenica**), 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki z masłem i mlekiem 80 g

Składniki: 150 g ziemniaki, 10 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g masło ekstra (**mleko**)

Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką i koperkiem 90 g

Składniki: 60 g kapusta pekińska, 30 g marchew, 5 g olej rzepakowy, 5 g cytryna, 5 g koperek

Kompot śliwkowy 150 ml

Składniki: 40 g Śliwki, 5 g cukier

Podwieczorek

Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy (**mleko**) 120 g

Gruszka 60 g

Energia: 1010 kcal

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



 **05.09.2024** **Czwartek**

I Śniadanie

Kanapka z masłem papryką i ogórkiem 60 g

Składniki: 45 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g papryka czerwona, 20 g ogórek, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Kiełbasa żywiecka 20 g

Kawa zbożowa z mlekiem 180 ml

Składniki: 100 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 80 g woda, 7 g kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Śliwki 70 g

Obiad

Zupa z fasolki szparagowej 250 g

Składniki: 180 g woda, 65 g fasolka szparagowa, mrożona, 50 g ziemniaki, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kurczak w sosie z warzywami i ryżem 150 g

Składniki: 65 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 55 g ryż brązowy, 30 g pieczarki świeże, 15 g groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, 10 g papryka czerwona, 6 g koncentrat pomidorowy, 30%, 6 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 3 g mąka **pszenna**, typ 500

Kompot wiśniowy 180 ml

Składniki: 150 g woda, 40 g wiśnie bez pestek, mrożone, 4 g cukier

Podwieczorek

Budyń na mleku z wiśniami 200 g

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g wiśnie bez pestek, mrożone, 12 g budyń w proszku, 6 g cukier

Energia: 1000 kcal

 **06.09.2024** **Piątek**

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 200 g

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

Kanapka z pastą jajeczną z natką pietruszki na jogurcie naturalnym 65 g

Składniki: 35 g chleb **pszenno-żytni**, 30 g **jajka** kurze całe, 8 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 5 g masło ekstra (**mleko**), 2 g natka pietruszki

Ogórek 10 g

Herbata owocowa 180 ml

Składniki: 180 g woda, 3 g cukier, 1 g herbata owocowa

Pomarańcza 70 g

Obiad

Zupa selerowa z makaronem 250 ml

Składniki: 180 g woda, 40 g **seler** korzeniowy, 20 g makaron **pszenny** dwujajeczny, gotowany, 20 g kurczak, tuszka, 15 g marchew, 8 g Śmietana 18% (**mleko**), 5 g pietruszka, korzeń, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g sól biała, 0 g liść laurowy

Paluszki rybne pieczone 75 g

Składniki: 75 g paluszki **rybne** mrożone (**pszenica, ryba**)

Ziemniaki z masłem i mlekiem 80 g

Składniki: 150 g ziemniaki, 10 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g masło ekstra (**mleko**)

Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki i jabłka z zieloną pietruszką 100 g

Składniki: 70 g kapusta kiszona, 35 g jabłko, 28 g marchew, 5 g olej rzepakowy, 5 g natka pietruszki

Kompot śliwkowy 150 ml

Składniki: 40 g Śliwki, 5 g cukier

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**) 150 g

Brzoskwinia w syropie 30 g

Wafle ryżowe 25 g

Energia: 1044 kcal