

Intendentpro **Jadłospis jadłospis 10 -14.06.2024**

📅 **10.06.2024** **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kanapka z pastą jajeczną, serem żółtym i szczypiorkiem, ogórek kiszony 80 g

Składniki: **jaja** kurze całe, chleb **pszenno-żytni**, ogórek kiszony, ser gouda tłusty (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), szczypiorek

Pomidorcki koktajlowe

Kawa zbożowa z mlekiem 180 ml

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

Obiad

Zupa jarzynowa 250 ml

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

Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i jogurtem 280 g

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

Marchewka słupki 50 g

Składniki: marchew

Kompot śliwkowy 150 ml

Składniki: Śliwki, cukier

Podwieczorek

Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 30 g

Składniki: jabłko, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, **jaja** kurze całe, cukier, skrobia ziemniaczana

Herbata owocowa, bez cukru 200 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

Energia: 929 kcal

📅 **11.06.2024** **Wtorek**

I Śniadanie

Kanapka z pasztetem warzywno-drobiowym 70 g

Składniki: marchew, chleb **pszenno-żytni**, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, mięso z udźca indyka, bez skóry, cebula, **jaja** kurze całe, masło ekstra (**mleko**), bułki **pszenne** zwykłe, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Papryka czerwona

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Arbuz

Obiad

Zupa buraczkowa na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, Śmietana 18% (**mleko**), olej rzepakowy, sok ze świeżej cytryny, czosnek, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Dynia, pestki, łuskane

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 125 g

Składniki: wieprzowina szynka surowa, cebula, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, olej rzepakowy

Pyzy drożdżowe (pszenica, jajka)

Surówka z marchewki 80 g

Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Kompot wiśniowy 180 ml

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Mus owocowy

Chrupki kukurydziane

Energia: 898 kcal

📅 **12.06.2024** **Środa**

I Śniadanie

Bułka pszenna z masłem i dżemem truskawkowym 50 g

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), dżem truskawkowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)

Kakao 180 ml

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

Kalarepa

Obiad

Zupa z fasolki szparagowej 250 g

Składniki: woda, fasolka szparagowa, mrożona, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Udko z kurczaka pieczone 70 g

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy

Kasza jęczmienna gotowana

Surówka z białej kapusty Colesław 70 g

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

Kompot śliwkowy 150 ml

Składniki: Śliwki, cukier

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)

Brzoskwinia w syropie

Herbatniki (pszenica, mleko)

Energia: 909 kcal

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



📅 **13.06.2024** **Czwartek**

I Śniadanie

Kanapka z masłem i pomidorem 65 g

Składniki: chleb **pszenny**, pomidor, masło ekstra (**mleko**)

Szynka delikatesowa z kurczaka

Kawa zbożowa na mleku 200 ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad

Zupa ogórkowa 250 ml

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

Kurczak w sosie z warzywami i ryżem 150 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, ryż brązowy, pieczarki świeże, groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, papryka czerwona, mąka **pszenna**, typ 500, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Kompot wiśniowy 180 ml

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Truskawki

Kiwi

Ananas

Waffle do lodów (pszenica, soja, mleko, orzechy)

Energia: 895 kcal

📅 **14.06.2024** **Piątek**

I Śniadanie

Budyń w proszku

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Cukier

Kanapka z twarogiem i rzodkiewką 60 g

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), rzodkiewka, masło ekstra (**mleko**)

Herbata owocowa, bez cukru 150 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

Winogrona

Obiad

Zupa koperkowa z lanymi kluskami 250 ml

Składniki: woda, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, **jaja** kurze całe, koperek, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet jajeczny pieczony, sos chrzanowy, ziemniaki 180 g

Składniki: ziemniaki, **jaja** kurze całe, Śmietana 12% (**mleko**), bułki **pszenne** zwykłe, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, natka pietruszki, chrzan, sól biała, pieprz

Surówka z selera i jabłka z jogurtem naturalnym 70 g

Składniki: **seler** korzeniowy, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), jabłko

Kompot śliwkowy 150 ml

Składniki: Śliwki, cukier

Podwieczorek

Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 100%

Chleb chrupki (pszenica, żyto)

Energia: 899 kcal