

Intendentpro Jadłospis JADŁOSPIS 25-29.03.2024

📅 25.03.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kanapka z twarogiem i rzodkiewką

60g

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

Ogórek

Szcypiorek

Kawa zbożowa z mlekiem

180g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Jabłko

Obiad

Zupa ogórkowa

250g

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

Makaron pełnoziarnisty z

drobiowym sosem bolognese

350g

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), pomidor, marchew, **seler** korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, czosnek, koncentrat pomidorowy, 30%

Kompot śliwkowy

150g

Składniki: Śliwki, cukier

Podwieczorek

Kasza manna na mleku

200g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)

Truskawki, mrożone

Energia: 906 kcal

📅 26.03.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Bułka pszenna z masłem i dżemem

truskawkowym 60g

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

Kakao

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

Papryka kolorowa

Obiad

Zupa z fasolki szparagowej

250g

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

Gulasz wieprzowy

100g

Składniki: wieprzowina łopatką, przecier pomidorowy, cebula, olej rzepakowy, marchew

Kasza jęczmienna gotowana

Surówka z białej kapusty Colesław

80g

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

Kompot wiśniowy

180g

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Chrupki kukurydziane

Jogurt naturalny z truskawkami

150g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), truskawki

Energia: 892 kcal

📅 27.03.2024 **Środa**

I Śniadanie

Kanapka z masłem

60g

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (**mleko**)

Jajko gotowane

60g

Składniki: **jajka** kurze całe

Salata

Ogórek

Pomidorki koktajlowe

Kawa zbożowa z mlekiem

180g

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

Winogrona

Obiad

Zupa koperkowa na wywarze

warzywnym

300g

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

Makaron dwujajeczny z semoliny,

gotowany (pszenica, jajka)

Pieczony kotlet mielony z szynki

wieprzowej

90g

Składniki: wieprzowina szynka surowa, **jajka** kurze całe, bułki **pszenne** wrocławskie, bułka tarta (**pszenica**), cebula, olej rzepakowy

Ziemniaki z masłem i koperkiem

80g

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (**mleko**), koperek

Surówka z kapusty pekińskiej, z

marchewką, kukurydzą i jogurtem

greckim

50g

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

Kompot śliwkowy

180g

Składniki: woda, Śliwki, cukier

Podwieczorek

Babka biszkoptowa (pszenica, żyto,

jajka, mleko)

Herbata owocowa, bez cukru

180g

Składniki: woda, herbata owocowa

Ananas

Energia: 1000 kcal

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



📅 28.03.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Kanapka z pasztetem warzywno-

drobiowym 70g

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

Ogórek kiszony

Kawa zbożowa z mlekiem

180g

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

Banan

Obiad

Zupa jarzynowa

250g

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

Kurczak w sosie z warzywami i

ryżem

150g

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

Śmietana 18% (mleko)

Kompot wiśniowy

180g

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

BISZKOPTY ADANTE (pszenica, jajka

)

Herbata miętowa, bez cukru

180g

Składniki: woda, herbata miętowa

Pomarańcza

Energia: 958 kcal

📅 29.03.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

200g

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

Kanapka z masłem i pomidorem

55g

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

Herbata malinowa, bez cukru

180g

Składniki: woda, herbata malinowa

Gruszka

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem

250g

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, Śmietana 12% (**mleko**), skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki gotowane

100g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Twarożek ze szcypiorkiem

150g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), Śmietana 18% (**mleko**), szcypiorek

Kompot śliwkowy

150g

Składniki: Śliwki, cukier

Podwieczorek

Ciastka zbożowe z mlekiem Belvita

Marchewka słupki

50g

Składniki: marchew

Energia: 1057 kcal