

## Intendent**pro** Jadłospis JADŁOSPIS 08 - 12.04.2024

📅 **08.04.2024** **Poniedziałek**

### I Śniadanie

**Kanapka z serem i papryką** 80 g

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ser gouda tłusty (**mleko**), papryka czerwona, masło ekstra (**mleko**)

**Kawa zbożowa na mleku** 180 ml

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

**Jabłko**

### 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

**Gulasz wieprzowy** 100 g

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

**Kasza jęczmienna gotowana**

**Surówka z białej kapusty Colesław**

70 g

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

**Kompot śliwkowy** 150 ml

Składniki: Śliwki, cukier

### Podwieczorek

**Ciasto drożdżowe (pszenica, mleko)**

**Herbata owocowa, bez cukru** 150

ml

Składniki: woda, herbata owocowa

**Banan**

Energia: 894 kcal

📅 **09.04.2024** **Wtorek**

### I Śniadanie

**Kanapka z masłem** 70 g

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

**Wątrobianka**

**Ogórek kiszony**

**Kawa zbożowa na mleku** 180 ml

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

**Pomarańcza**

### Obiad

**Zupa jarzynowa** 250 ml

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

**Groszek ptysiowy (pszenica)**

**Makaron pełnoziarnisty (pszenica)**

**Serek twarogowy,**

**homogenizowany, waniliowy (**

**mleko)**

**Surówka z marchewki, selera,**

**jabłka i nasion słonecznika** 100 g

Składniki: jabłko, marchew, **seler** korzeniowy, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy

**Kompot wiśniowy** 180 ml

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

### Podwieczorek

**Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**

**mleko)**

**Brzoskwinia w syropie**

**Talarki z 7 ziaren (pszenica, żyto,**

**jęczmień, owies)**

Energia: 942 kcal

📅 **10.04.2024** **Środa**

### I Śniadanie

**Bułka pszenna z masłem i dżemem**

**truskawkowym** 60 g

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

**Kakao** 180 ml

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

**Pomidorki koktajlowe**

### Obiad

**Zupa koperkowa z ryżem na**

**wywarze warzywnym** 300 ml

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

**Nugettsy drobiowe** 60 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

**Ziemniaki z masłem i koperkiem** 80

g

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

**Surówka z ogórka świeżego kapusty i koperku** 100 g

Składniki: ogórek, kapusta pekińska, koperek, olej rzepakowy, cytryna

**Kompot śliwkowy** 150 ml

Składniki: Śliwki, cukier

### Podwieczorek

**BISZKOPTY ADANTE (pszenica, jajka**

**)**

**Winogrona**

**Herbata miętowa, bez cukru** 180 ml

Składniki: woda, herbata miętowa

Energia: 897 kcal

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

📅 **11.04.2024** **Czwartek**

### I Śniadanie

**Kanapka z masłem** 70 g

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

**Szynka delikatesowa z kurczaka**

**Rzodkiewka**

**Mleko krowie, 2% tłuszczu**

### Obiad

**Zupa jarzynowa na wywarze**

**warzywnym z kaszą jaglaną** 300 g

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, mrożony, brokuły, mrożone, fasolka szparagowa, mrożona, marchew, kasza jaglana, **seler** korzeniowy, por, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, liść laurowy, sól biała, pieprz, ziele angielskie

**Pulpety wieprzowe w sosie**

**pomidorowym** 135 g

Składniki: wieprzowina łopatką, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, Śmietana 18% (**mleko**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

**Ryż brązowy, gotowany**

**Ogórek kiszony**

**Kompot wiśniowy** 180 ml

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

### Podwieczorek

**Serek twarogowy,**

**homogenizowany, truskawkowy (**

**mleko)**

**Gruszka**

Energia: 894 kcal

📅 **12.04.2024** **Piątek**

### I Śniadanie

**Płatki kukurydziane na mleku** 200 g

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

**Kanapka z masłem i ogórkiem** 55 g

Składniki: chleb **żytni** jasny, ogórek, masło ekstra (**mleko**)

**Herbata malinowa, bez cukru** 180

ml

Składniki: woda, herbata malinowa

**Ananas**

**Kiwi**

**Truskawki**

**Winogrona**

### Obiad

**Zupa pomidorowa z ryżem** 250 ml

Składniki: woda, passata pomidorowa, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, Śmietana 18% (**mleko**), koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Paluszki rybne pieczone** 75 g

Składniki: paluszki **rybne** mrożone

**Ziemniaki z masłem i koperkiem** 80

g

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

**Surówka z kiszonej kapusty,**

**marchewki i natki pietruszki** 80 g

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki, cukier

**Kompot śliwkowy** 150 ml

Składniki: Śliwki, cukier

### Podwieczorek

**Mus owocowy**

Energia: 918 kcal