

Jadłospis Żywieniowy- Podstawowy 19.02-23.02.2024

📅 19.02.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni z nasionami soi, słonecznika, siemienia lnianego, sezamu (wielozłaznisty) (wykonany z pieczywa mrozonego)

Składniki: 35 g chleb **pszenno-żytni** z nasionami **soi**, słonecznika, siemienia lnianego, **sezamu** (wielozłaznisty) wykonany z pieczywa mrozonego

Chleb pszenno-żytni z nasionami soi, słonecznika, siemienia lnianego, sezamu (wielozłaznisty) wykonany z pieczywa mrozonego: Mąka (**pszenna** 50%, **żytnia** 15%), woda, nasiona słonecznika (3,5%), nasiona **soi** (3,5%), drożdże, siemię lniane (2,5%), sól, płatki **owsiane**, nasiona **sezamu** (1%), środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy

Masło (**mleko**) 7 g

Wędlina

Składniki: 16 g wędlina (szynka pieczona z bobrownik)

Wędlina (szynka pieczona z Bobrownik): mięso wieprzowe, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca: azotyn sodu

Ogórek kiszony (w)

Składniki: 10 g ogórek kiszony (w)

Ogórek kiszony (w): ogórki, woda, sól, substancja konserwująca: sorbinian potasu

Kakao (Olb)

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 3 g kakao 10-12% (w)

Kakao 10-12% (w): 100% proszek kakaowy o zmniejszonej zawartości tłuszczu

II Śniadanie

Jabłko (w) 70 g

📅 20.02.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (Olb)

Składniki: 100 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g płatki **owsiane**

Jagodzianka (Olb)

Składniki: 25 g mąka **pszenna**, typ 500, 20 g jagody mrożone, 11 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 9 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy, 2 g cukier, 1 g drożdże (w)

Herbata czarna z cytryną


Składniki: 180 g woda, 15 g cytryna, 1 g herbata czarna

II Śniadanie

Koktajl na jogurcie: banan, truskawka, brzoskwinia

Składniki: 25 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 23 g banan (w), 12 g truskawki, mrożone, 10 g brzoskwinia w syropie, 2 g cukier

Jogurt naturalny, 3% tłuszczu (Olb): **mleko** pasteryzowane częściowo odtłuszczone, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych
Brzoskwinia w syropie: brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy

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

📅 21.02.2024 **Środa**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni z mąką z pszenicy orkisz (wykonany z pieczywa mrozonego)

Składniki: 35 g chleb **pszenno-żytni** z mąką z **pszenicy orkisz** wykonany z pieczywa mrozonego

Chleb pszenno-żytni z mąką z pszenicy orkisz wykonany z pieczywa mrozonego: mąka (**pszenna** 29%, **żytnia** 21%, z **pszenicy orkisz** 7%), woda, łamane ziarna pszenicy orkisz 7%, nasiona **sezamu**, siemię lniane, słonecznik, sól, drożdże, cukier, błonnik roślinny, błonnik jabłkowy, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy

Masło (**mleko**) 7 g

Paszтет wieprzowo- drobiowy (Olb)

Składniki: 10 g wieprzowina łopatką, 3 g włoścyczna krojona w paski, mrożona (**seler**), 3 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 3 g bułka tarta (w) (**pszenica**), 2 g cebula, 2 g wątróbka kurczaka, 0.02 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g czosnek granulowany

Włoścyczna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

Bułka tarta (w): mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól

Rzodkiewka 10 g

Bawarka (Olb)

Składniki: 100 g woda, 50 g **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 1 g herbata czarna

II Śniadanie

Mleko o smaku truskawkowym (Olb)

Składniki: 60 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 10 g truskawki, mrożone, 2 g cukier

📅 22.02.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Kaszka kukurydziana na mleku (Olb)

Składniki: 100 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g kasza kukurydziana

Chleb dobrodzieja (chleb pszenno-żytni) (wykonany z pieczywa mrozonego)

Składniki: 35 g chleb dobrodzieja (chleb **pszenno-żytni**) wykonany z pieczywa mrozonego

Chleb dobrodzieja (chleb pszenno-żytni) wykonany z pieczywa mrozonego: mąka (**pszenna** 34,7%, woda, mąka pszenna graham 18,8%, mąka **żytnia** 9,4%, zakwas żytni 6,9%, zakwas **pszenny** 5%, sól, drożdże, środek do przetwarzania maki: kwas askorbinowy.

Masło (**mleko**) 7 g

Jajko gotowane

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe

Salata 10 g

Szczypiorek 2 g

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: 180 g woda, 1 g herbata czarna

II Śniadanie

Mandarynka (w) 70 g

📅 23.02.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Chleb mazowiecki (chleb pszenno-żytni) (wykonany z pieczywa mrozonego)

Składniki: 35 g chleb mazowiecki (chleb **pszenno-żytni**) wykonany z pieczywa mrozonego

Chleb mazowiecki (chleb pszenno-żytni) wykonany z pieczywa mrozonego: mąka (**pszenna** 52%, **żytnia** 22%), woda, sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy

Masło (**mleko**) 7 g

Ser żółty gouda

Składniki: 16 g ser gouda (w) (**mleko**)

Ser gouda (w): **mleko** pasteryzowane, sól, kultury bakterii, stabilizator: chlorek wapnia

Ogórek 10 g

Kawa zbożowa na mleku (Olb)

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa (w) (**żyto**, **jęczmień**)

Kawa zbożowa (w): ZBOŻA 78% (JĘCZMIEN, ŻYTO), cykorja

II Śniadanie

Koktajl na jogurcie: banan, pomarańcz, jabłko, szpinak

Składniki: 25 g banan (w), 23 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 11 g pomarańcza, 7 g jabłko (w), 4 g szpinak

Jogurt naturalny, 3% tłuszczu (Olb): **mleko** pasteryzowane częściowo odtłuszczone, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych

Obiad

Zupa marchewkowa z groszkiem i z ziemniakami (Olb) (bm)

Składniki: 45 g marchew z groszkiem, mrożona, 45 g ziemniaki, 10 g marchew, mrożona, 8 g cebula, 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 4 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g masło ekstra (**mleko**), 0.05 g sól biała, 0 g natka pietruszki, 0 g pieprz, 0 g czosnek granulowany

Marchew z groszkiem, mrożona: marchew 60%, groch zielony 40%

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

Potrawka z kurczakiem, kalafioem i cukinią w sosie śmietanowo-pomidorowym (Olb)

Składniki: 45 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 22 g kalafior, mrożony, 15 g Śmietanka 33% uht (w) (**mleko**), 15 g cukinia, 12 g cebula, 10 g marchew, 8 g pulpa pomidorowa, 3 g olej rzepakowy, 3 g mąka**pszenna**, typ 500, 0.05 g sól biała, 0.04 g czosnek granulowany

Śmietanka 33% UHT (w): śmietanka, białka**mleka**, błonnik z cykroii - inulina

Pulpa pomidorowa: pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości

Ryż biały 50 g

Lemoniada (2)

Składniki: 20 g pomarańcza, 6 g cytryna, 3 g cukier, 1 g mięta

Podwieczorek

Jogurt o smaku owoców leśnych (Olb)

Składniki: 70 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 15 g mieszanka kompotowa- owoce leśne, 10 g**mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 5 g porzeczeki czarne, mrożone, 2 g cukier

Jogurt naturalny, 3% tłuszczu (Olb): **mleko** pasteryzowane cześciowo odtłuszczone, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych

Mieszanka kompotowa- owoce leśne: porzeczka czarna, porzeczka czerwona, malina, truskawki, jeżyna

Obiad

Zupa koperkowa z zacierką (Olb)

Składniki: 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g cebula, 3 g koperek, 3 g masło ekstra (**mleko**), 0.05 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g czosnek granulowany

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew,**seler**, pietruszka, por

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

Makaronowa zapiekanka z szynką, bukieciem warzyw i posypką serową w sosie beszamelowym (Olb)

Składniki: 50 g makaron (w) (**pszenica**), 25 g wędlina (szynka pieczona z bobrownik), 20 g brokoły, mrożone, 17 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 15 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g Śmietanka 33% uht (w) (**mleko**), 13 g cebula, 10 g ser mozzarella wiórki (**mleko**), 5 g kukurydza, mrożona, 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g olej rzepakowy, 0.05 g sól biała, 0 g czosnek granulowany

Makaron (w): semolina z **pszenicy** durum

Wędlina (szynka pieczona z Bobrownik): mięso wieprzowe, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca: azotyn sodu

Śmietanka 33% UHT (w): śmietanka, białka**mleka**, błonnik z cykroii - inulina

Ser mozzarella wiórki: ser mozzarella (**mleko**, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), skrobia ziemniaczana (na powierzchnię wiórek)

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew,**seler**, pietruszka, por

Podwieczorek

Kremowa kasza manna z wiśniami (Olb)

Składniki: 55 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g wiśnie bez pestek, mrożone, 15 g kasza manna (**pszenica**), 13 g ser twarogowy mistrzów 4% (**mleko**), 1 g skrobia ziemniaczana

Ser Twarogowy Mistrzów 4%: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka

Obiad

Rosół z makaronem (Olb)2

Składniki: 30 g porcja rosółowa drobiowa, 20 g skrzydełka z kurczaka, 16 g makaron nitki (**pszenica**), 15 g marchew, 7 g **seler** korzeniowy, 7 g cebula, 7 g pietruszka, korzeń, 6 g por, 1 g natka pietruszki, 1 g czosnek, 0.05 g sól biała, 0 g pieprz

Pierogi z jabłkiem prażonym (Olb)

Składniki: 80 g jabłko (w), 53 g mąka **pszenna**, typ 500, 6 g skrobia ziemniaczana, 4 g **jaja** kurze całe, 4 g masło ekstra (**mleko**), 1 g olej rzepakowy, 0.05 g sól biała

Słodka śmietanka (Olb)

Składniki: 15 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 5 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 2 g cukier

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

Jogurt naturalny, 3% tłuszczu (Olb): **mleko** pasteryzowane cześciowo odtłuszczone, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych

Kompot owocowy (Olb)4

Składniki: 15 g mieszanka kompotowa, 10 g jabłko, 5 g porzeczeki czarne, mrożone, 3 g cukier

Mieszanka kompotowa: aronia, rabarbar, śliwka, agrest, truskawka, wiśnia, porzeczka czarna

Podwieczorek

Mleczny deser ryżowy (Olb)

Składniki: 35 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 30 g banan, 25 g ryż biały

Obiad

Krem cebulowo- warzywny z dodatkiem prażonych pestek słonecznika (Olb)

Składniki: 50 g ziemniaki, 20 g cebula, 18 g brokoły, mrożone, 17 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 16 g kalafior, 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 5 g słonecznik, nasiona, 2 g masło (**mleko**), 0.05 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g czosnek granulowany

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew,**seler**, pietruszka, por

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

Gulasz wieprzowy w sosie własnym (Olb)

Składniki: 55 g wieprzowina łopatka, 14 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 11 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 0.05 g sól biała, 0.04 g czosnek granulowany

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew,**seler**, pietruszka, por

Kluski śląskie (Olb) (ob)

Składniki: 70 g ziemniaki, 14 g mąka ziemniaczana, 12 g mąka **pszenna**, typ 500, 6 g **jaja** kurze całe, 1 g masło (**mleko**), 1 g olej rzepakowy, 0.06 g sól biała

Surówka wielowarzywna (Olb)

Składniki: 13 g kapusta biała, 10 g kapusta czerwona, 5 g jabłko, 5 g marchew, 4 g ogórek kiszony (w), 3 g**seler** korzeniowy, 2 g olej rzepakowy, 0.06 g musztarda (**gorczyca**), 0.03 g ocet winny, 0 g sól biała

Ogórek kiszony (w): ogórki, woda, sól, substancja konserwująca: sorbinian potasu

Kompot owocowy (Olb)4

Składniki: 15 g mieszanka kompotowa, 10 g jabłko, 5 g porzeczeki czarne, mrożone, 3 g cukier

Mieszanka kompotowa: aronia, rabarbar, śliwka, agrest, truskawka, wiśnia, porzeczka czarna

Podwieczorek

Chlebek bananowy

Składniki: 20 g mąka **pszenna**, typ 500, 15 g banan, 8 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 7 g **jaja** kurze całe, 3 g olej rzepakowy, 2 g cukier, 0.05 g proszek do pieczenia (w) (**pszenica**)

Proszek do pieczenia (w): substancje spulchanijące: wodorowęglan sodu, difosforan disodowy, mąka **pszenna**

Obiad

Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem (Olb)

Składniki: 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 26 g soczewica czerwona, nasiona suche, 12 g makaron (w) (**pszenica**), 7 g cebula, 2 g mąka **pszenna**, typ 500, 2 g masło (**mleko**), 0.04 g sól biała, 0 g czosnek, 0 g majeranek

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew,**seler**, pietruszka, por

Makaron (w): semolina z **pszenicy** durum

Paluszki rybne (Olb)

Składniki: 58 g miruna, 5 g olej rzepakowy, 5 g bułka tarta (w) (**pszenica**), 4 g **jaja** kurze całe, 0 g sól biała

Bułka tarta (w): mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól

Ziemniaki z koperkiem (Olb)

Składniki: 100 g ziemniaki, 3 g masło ekstra (**mleko**), 2 g koperek

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką (Olb)

Składniki: 27 g kapusta kiszona, 8 g marchew, 5 g jabłko, 2 g olej rzepakowy

Kapusta kiszona: kapusta biała, marchew, sól

Kompot owocowy (Olb)4

Składniki: 15 g mieszanka kompotowa, 10 g jabłko, 5 g porzeczeki czarne, mrożone, 2 g cukier

Mieszanka kompotowa: aronia, rabarbar, śliwka, agrest, truskawka, wiśnia, porzeczka czarna

Podwieczorek

Banan (w) 100 g