

Intendent**pro** Jadłospis Żywieniowy- Podstawowy 08.04-12.04.2024

📅 **08.04.2024** **Poniedziałek**

I Śniadanie

Chleb rumiany (chleb pszenno-żytni z ziarnami)

Składniki: 45 g chleb rumiany (**pszenica**, **żyto**, **owies**)

Chleb rumiany: mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** typ 720-30%, woda, drożdże, mieszanka ziaren: słonecznik, siemie lniane, pestki dyni, płatki **owsiane**, **sezam**- 20%

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

📅 **09.04.2024** **Wtorek**

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku (Olb)

Składniki: 100 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane (w) (**jęczmień**)

Płatki kukurydziane (w): kaszka kukurydziana 87%, cukier, ekstrakt ze słoju **jęczmiennego**, sól

Chleb pszenno- żytni mieszany

Składniki: 45 g chleb pszenno- **żytni** mieszany

Chleb pszenno- żytni mieszany: mąka **pszenna** typ 750-40%, mąka **żytnia** typ 720, woda, naturalny kwas chlebowy, drożdże, sól

Masło (mleko) 7 g

Pasztet wieprzowo- drobiowy (Olb)

Składniki: 10 g wieprzowina łopatką, 3 g włoszczyzna 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, 0.01 g czosnek granulowany

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

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

Sałata 10 g

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: 180 g woda, 1 g herbata czarna

II Śniadanie

Koktajl na jogurcie: banan, dynia, marchew, mandarynka

Składniki: 30 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 30 g banan (w), 15 g dynia, 13 g marchew, 12 g mandarynka (w)

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

📅 **10.04.2024** **Środa**

I Śniadanie

Chleb graham (mieszany)

Składniki: 45 g chleb graham (**pszenica**)

Chleb graham: mąka (graham) **pszenna** typ 1850-20%, mąka pszenna typ 750, woda, drożdże, sól, kminek, ekstrakt z prażonego słoju **jęczmiennego**

Masło (mleko) 7 g

Pasta z czerwonej soczewicy i żurawiny (Olb)

Składniki: 8 g soczewica czerwona, nasiona suche, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 3 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 2 g Żurawina suszona (w)

Żurawina suszona (w): żurawina, cukier, olej słonecznikowy

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

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 bananowym (Olb)

Składniki: 50 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g banan (w)

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

📅 **11.04.2024** **Czwartek**

I Śniadanie

Kasza manna na mleku (Olb)

Składniki: 100 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g kasza manna (**pszenica**)

Proziak (Olb)

Składniki: 33 g mąka **pszenna**, typ 500, 10 g kefir (**mleko**), 5 g **jaja** kurze całe, 0.01 g soda oczyszczona, 0.01 g sól biała

Kefir: **mleko**, białka **mleka**, mikroflora kefirowa

Twarożek ze szczypiorkiem (Olb)

Składniki: 17 g twaróg krajanka (**mleko**), 3 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 1 g szczypiorek

Twaróg krajanka: **mleko**, kultury bakterii

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

Ogórek 10 g

Herbata z cytryną, bez cukru

Składniki: 180 g woda, 2 g cytryna, 1 g herbata czarna

II Śniadanie

Mandarynka (w) 70 g

📅 **12.04.2024** **Piątek**

I Śniadanie

Chleb pszenno- żytni mieszany

Składniki: 45 g chleb pszenno- **żytni** mieszany

Chleb pszenno- żytni mieszany: mąka **pszenna** typ 750-40%, mąka **żytnia** typ 720, woda, naturalny kwas chlebowy, drożdże, sól

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

Sałata 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), cykorია

II Śniadanie

Koktajl na jogurcie: banan, jabłko, seler, cytrusy

Składniki: 30 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 30 g banan (w), 20 g jabłko, 10 g **seler** korzeniowy, 8 g pomarańcza, 2 g cytryna

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**), 0.03 g sól biała, 0 g czosnek granulowany

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

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

Makaron z kurczakiem w sosie z pieczonych warzyw (Olb)

Składniki: 60 g makaron (w) (**pszenica**), 45 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g cebula, 20 g dynia, 20 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 20 g papryka czerwona, 10 g Śmietanka 33% uht (w) (**mleko**), 7 g pulpa pomidorowa, 3 g olej rzepakowy, 2 g pomidory suszone w oleju (w), 0 g czosnek

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

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

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

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

Pomidory suszone w oleju (w): pomidory suszone namoczone 56% (pomidory suszone 34%, woda, sól), olej rzepakowy, przyprawy

Lemoniada (2)

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

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Obiad

Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i wkładką mięsną (Olb)

Składniki: 40 g ziemniaki, 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 15 g kasza **jęczmienna**, 15 g kurczak, tuszka, 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g cebula, 3 g masło ekstra (**mleko**), 2 g mąka **pszenna**, typ 500, 0.03 g sól biała
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew,**seler**, pietruszka, por

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

Naleśnik z serkiem borówkowym z dodatkiem frużeliny wiśniowej (Olb)

Składniki: 60 g twaróg krajanka (**mleko**), 50 g ser twarogowy mistrzów 4% (**mleko**), 30 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 27 g mąka **pszenna**, typ 500, 20 g wiśnie bez pestek, mrożone, 15 g borówki, 7 g**jaja** kurze całe, 4 g skrobia ziemniaczana

Twaróg krajanka: **mleko**, kultury bakterii

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

Kompot owocowy (Olb)4

Składniki: 15 g mieszanka kompotowa, 10 g jabłko, 5 g porzeczki czarne, mrożone

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

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

Podwieczorek

Banan (w) 100 g

Składniki: 100 g banana

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

Podwieczorek

Kuskus zapiekany z jabłkiem, gruszką i rodzynkami (Olb)

Składniki: 25 g kasza kuskus (**pszenica**), 15 g jabłko (w), 15 g ser twarogowy mistrzów 4% (**mleko**), 10 g gruszka, 2 g rodzynki, suszone

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

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

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

Koncentrat barszczu czerwonego (w): zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają**seler**), przyprawy i ekstrakty przypraw

Chleb tostowy pszenny: mąka **pszenna** 71,3%, woda, olej roślinny rzepakowy, mąka **sojowa**, drożdże, cukier, sól, zakwas **pszenny** w proszku, mąka jaglana, emulgator: steryoilomleczan sodu, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy

Gołąbki w sosie pomidorowym (Olb)
Składniki: 50 g wieprzowina łopatka, 45 g ryż biały, 40 g kapusta biała, 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 20 g cebula, 15 g **jaja** kurze całe, 11 g pulpa pomidorowa, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g olej rzepakowy

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

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

Obiad

Kremowa zupa z pieczonych buraków z grzankami (Olb)

Składniki: 70 g ziemniaki, 30 g burak, 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g cebula, 5 g chleb tostowy **pszenny**, 4 g koncentrat barszczu czerwonego (w) (**seler**), 3 g masło ekstra (**mleko**), 0.02 g sól biała, 0.01 g czosnek granulowany, 0 g majeranek

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

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

Koncentrat barszczu czerwonego (w): zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają**seler**), przyprawy i ekstrakty przypraw

Chleb tostowy pszenny: mąka **pszenna** 71,3%, woda, olej roślinny rzepakowy, mąka **sojowa**, drożdże, cukier, sól, zakwas **pszenny** w proszku, mąka jaglana, emulgator: steryoilomleczan sodu, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy

Gołąbki w sosie pomidorowym (Olb)

Składniki: 50 g wieprzowina łopatka, 45 g ryż biały, 40 g kapusta biała, 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 20 g cebula, 15 g **jaja** kurze całe, 11 g pulpa pomidorowa, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g olej rzepakowy

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

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

Kompot owocowy (Olb)4

Składniki: 15 g mieszanka kompotowa, 10 g jabłko, 5 g porzeczki czarne, mrożone

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

Podwieczorek

Kuskus zapiekany z jabłkiem, gruszką i rodzynkami (Olb)

Składniki: 25 g kasza kuskus (**pszenica**), 15 g jabłko (w), 15 g ser twarogowy mistrzów 4% (**mleko**), 10 g gruszka, 2 g rodzynki, suszone

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

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

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

Koncentrat barszczu czerwonego (w): zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają**seler**), przyprawy i ekstrakty przypraw

Chleb tostowy pszenny: mąka **pszenna** 71,3%, woda, olej roślinny rzepakowy, mąka **sojowa**, drożdże, cukier, sól, zakwas **pszenny** w proszku, mąka jaglana, emulgator: steryoilomleczan sodu, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy

Gołąbki w sosie pomidorowym (Olb)
Składniki: 50 g wieprzowina łopatka, 45 g ryż biały, 40 g kapusta biała, 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 20 g cebula, 15 g **jaja** kurze całe, 11 g pulpa pomidorowa, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g olej rzepakowy

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

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

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem (Olb)

Składniki: 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 15 g makaron (w) (**pszenica**), 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g cebula, 3 g koperek, 3 g masło ekstra (**mleko**), 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 0.02 g sól biała

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

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

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

Pierogi z mięsem (Olb)

Składniki: 55 g wieprzowina łopatka, 50 g mąka **pszenna**, typ 500, 13 g ziemniaki, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 5 g **jaja** kurze całe, 5 g cebula, 3 g masło (**mleko**), 2 g olej rzepakowy, 0.01 g sól biała

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

Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i ogórkiem (Olb)

Składniki: 27 g kapusta pekińska, 8 g pomidor, 5 g ogórek, 3 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 2 g majonez kielecki (w) (**jajka**, **gorczyca**)

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

Majonez Kielecki (w): olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet,**gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych

Kompot owocowy (Olb)4

Składniki: 15 g mieszanka kompotowa, 10 g jabłko, 5 g porzeczki czarne, mrożone

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

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

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Obiad

Krem pomidorowy z tartym żółtym serem (Olb)

Składniki: 70 g ziemniaki, 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 14 g koncentrat pomidorowy, 30%, 12 g pulpa pomidorowa, 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g cebula, 5 g ser gouda (w) (**mleko**), 3 g masło ekstra (**mleko**), 0.03 g sól biała

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

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

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

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

Ryba panierowana 2 (Olb)

Składniki: 55 g miruna, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta (w) (**pszenica**), 4 g mąka **pszenna**, typ 500, 4 g olej rzepakowy

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

Ziemniaki z koperkiem (Olb)

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

Surówka z kapusty kiszzonej 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 porzeczki czarne, mrożone

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

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

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką

Ciasto drożdżowe ze śliwką