

## Intendent**pro** Jadłospis Żywieniowy- Podstawowy 22.04-26.04.2024

📅 **22.04.2024** **Poniedziałek**

### I Śniadanie

#### Chleb rumiany (chleb pszenno-żytni z ziarnami)

Składniki: 50 g chleb rumiany (**pszenica**, **żyto**, **owies**, **sezam**)

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

#### Bawarka (Olb)

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

### II Śniadanie

**Jabłko (w)** 70 g

📅 **23.04.2024** **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 słoðu **jęczmiennego**, sól

#### Chleb pszenno- żytni mieszany

Składniki: 50 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

#### Pasta z soczewicy z pieczonym batatem i dynią (Olb)

Składniki: 8 g ciecierzycza, nasiona suche, 5 g batat, 4 g dynia, 1 g olej rzepakowy

**Salata** 10 g

#### Herbata czarna, bez cukru

Składniki: 180 g woda, 1 g herbata czarna

### II Śniadanie

#### Koktajl na jogurcie: banan, jabłko, mango, truskawka

Składniki: 30 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 30 g banan (w), 15 g jabłko (w), 14 g puree z mango, 11 g truskawki, mrożone

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

Puree z mango: puree z mango Alphonso 99,9%, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

📅 **24.04.2024** **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 słoðu **jęczmiennego**

**Masło (mleko)** 7 g

#### Paszтет wieprzowo- drobiowy (Olb)

Składniki: 10 g wieprzowina łopátka, 3 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 3 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 3 g bułka tarta (w) (**pszenica**), 2 g cebuła, 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

**Rzodkiewka** 10 g

#### 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

#### Mleko o smaku brzoskwiniowym (Olb)

Składniki: 80 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g brzoskwinia w syropie

Brzoskwinia w syropie: brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy

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

📅 **25.04.2024** **Czwartek**

### I Śniadanie

#### Kasza manna na mleku (Olb)

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

#### Naleśnik wiosenny (Olb)

Składniki: 40 g ser twarogowy mistrzów 4% (**mleko**), 25 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g twaróg krajanka ( **mleko**), 19 g mąka **pszenna**, typ 500, 6 g rzodkiewka, 4 g **jaja** kurze całe, 4 g szpinak, mrożony, 2 g szczypiorek

Twaróg krajanka: **mleko**, kultury bakterii

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

#### Herbata czarna z pomarańczą

Składniki: 10 g pomarańcza, 1 g herbata czarna

### II Śniadanie

**Mandarynka (w)** 70 g

📅 **26.04.2024** **Piątek**

### I Śniadanie

#### Chleb pszenno- żytni mieszany

Składniki: 50 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

**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), cykorია

### II Śniadanie

#### Koktajl na jogurcie: banan, jagoda, malina

Składniki: 35 g banan (w), 30 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 20 g jagody mrożone, 15 g maliny, mrożone

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

## Obiad

### Zupa grysikowa z ziemniakami (Olb)

Składniki: 40 g ziemniaki, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 15 g kasza manna (**pszenica**), 7 g cebula, 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 2 g masło (**mleko**), 1 g natka pietruszki, 0.02 g sól biała, 0 g czosnek granulowany

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

### Potrawka z kurczaka z zielonymi warzywami w sosie śmietanowym (Olb)

Składniki: 45 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 25 g cukinia, 20 g brokuły, mrożone, 15 g Śmietanka 33% uht (w) (**mleko**), 14 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 11 g szpinak, mrożony, 10 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 0 g czosnek granulowany

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

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

### Ryż biały, gotowany 100 g

### Lemoniada (2)

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

## Obiad

### Krem ziemniaczano- cebulowy z dodatkiem prażonych pestek słonecznika (Olb)

Składniki: 70 g ziemniaki, 30 g cebula, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 5 g słonecznik, nasiona, 3 g masło (**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

### Roladki drobiowe z marchewką w sosie własnym (Olb)

Składniki: 62 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 7 g**jaja** kurze całe, 6 g marchew, mrożona, 4 g cebula, 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g bułka tarta (w) (**pszenica**), 3 g olej rzepakowy

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

### Kasza gryczana, gotowana 100 g Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem (Olb)2

Składniki: 30 g kapusta czerwona, 10 g jabłko, 2 g olej rzepakowy, 1 g musztarda stołowa (**gorczyca**)

Musztarda stołowa: woda, ocet spirytusowy,**gorczyca**, cukier, sól, przyprawy, barwnik (kurkumina)

### 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

## Obiad

### Zupa pomidorowa z ryżem i wkładką mięsną drobiową (Olb)

Składniki: 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 15 g kurczak, tuszka, 14 g koncentrat pomidorowy, 30%, 13 g ryż biały, 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 8 g pulpa pomidorowa, 7 g cebula, 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g masło ekstra (**mleko**), 0.02 g sól biała, 0 g natka pietruszki

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

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

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

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

Składniki: 70 g makaron (w) (g) (**pszenica**), 25 g wędlina (szynka pieczona z bobrownik), 25 g**mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g brokuły, mrożone, 15 g Śmietanka 33% uht (w) (**mleko**), 15 g cebula, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 10 g ser mozzarella wiórki (**mleko** ), 10 g kalafior, mrożony, 5 g kukurydza, mrożona, 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g olej rzepakowy

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

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

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)

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

### 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

## Obiad

### Krem wielowarzywny z grzankami (Olb)

Składniki: 70 g ziemniaki, 20 g kalafior, 20 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 12 g brokuły, mrożone, 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 8 g groszek zielony, mrożony, 7 g cebula, 5 g chleb tostowy **pszenny**, 3 g masło (**mleko**), 0.02 g sól biała

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

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

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

### Ryba panierowana 2 (Olb)

Składniki: 53 g miruna, 5 g**jaja** kurze całe, 4 g bułka tarta (w) (**pszenica**), 3 g olej rzepakowy, 2 g mąka **pszenna**, typ 500

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

### Ziemniaki z koperkiem (Olb)

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

### 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 porzeczki czarne, mrożone

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

## 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**), 0.02 g sól biała, 0 g czosnek, 0 g majeranek

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

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

### Pierogi ruskie (Olb)

Składniki: 53 g mąka **pszenna**, typ 500, 50 g ziemniaki, 25 g twaróg krajanka (**mleko**), 10 g cebula, 4 g masło ekstra (**mleko**), 2 g **jaja** kurze całe, 0.02 g sól biała

Twaróg krajanka: **mleko**, kultury bakterii

### 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

### Jogurt o smaku malinowym (Olb)

Składniki: 80 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 20 g maliny, mrożone

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

## Podwieczorek

### Banan (w) 100 g

## Podwieczorek

### Bułeczka z nadzieniem ala gyros (Olb)

Składniki: 22 g mąka **pszenna**, typ 450, 9 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 8 g ser gouda (w) (**mleko**), 7 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 5 g wędlina (szynka pieczona z bobrownik), 5 g **jaja** kurze całe, 4 g papryka kolorowa, mrożona, 3 g kukurydza, mrożona, 2 g olej rzepakowy, 1 g koncentrat pomidorowy, 30%, 1 g drożdże (w), 1 g pulpa pomidorowa

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

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

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

## Podwieczorek

### Serek o smaku jabłka prażonego (Olb)

Składniki: 70 g ser twarogowy mistrzów 4% (**mleko**), 20 g jabłko (w), 10 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**)

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

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

## Podwieczorek

### Ciasto czekoladowe z porzeczką i wiśniami (Olb)

Składniki: 23 g mąka **pszenna**, typ 500, 11 g porzeczki czarne, mrożone, 10 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 9 g **jaja** kurze całe, 9 g wiśnie bez pestek, mrożone, 3 g olej rzepakowy, 1 g cukier, 1 g kakao 10-12% (w), 0.02 g proszek do pieczenia (w) (**pszenica**)

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

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