

Intendentpro **Jadłospis Żywieniowy- Podstawowy 06.05-10.05.2024**

📅 **06.05.2024** **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

Dżem z czarnych porzeczek o obniżonej zawartości cukrów (w)

Składniki: 20 g dżem z czarnych porzeczek o obniżonej zawartości cukrów (w)

Dżem z czarnych porzeczek o obniżonej zawartości cukrów (w): czarne porzeczki, cukier, woda, substancja żelująca – pektyna, regulatory kwasowości – kwas cytrynowy, cytryniany wapnia, substancja zagęszczająca – guma guar, 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

📅 **07.05.2024** **Wtorek**

I Śniadanie

Płatki owsiane na mleku (Olb)

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

Cynamonka (Olb)

Składniki: 28 g jabłko (w), 25 g mąka **pszenna**, typ 500, 11 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 9 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy, 2 g drożdże (w), 1 g cukier, 0 g cynamon

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: 180 g woda, 1 g herbata czarna

II Śniadanie

Koktajl na jogurcie: banan, marchew, jabłko

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

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

📅 **08.05.2024** **Środa**

I Śniadanie

Chleb baltonowski (pieczywo mieszane)

Składniki: 50 g chleb baltonowski (pieczywo mieszane) (**pszenica**, **żyto**, **sezam**)

Chleb baltonowski (pieczywo mieszane): mąka **pszenna** typ 750 (46%), woda, mąka **żytnia** typ 720 (20,4%), sól, drożdże. Może dodatkowo zawierać kminek, mak i **sezam**

Masło (mleko) 7 g

Hummus dyniowy (Olb)

Składniki: 7 g ciecierzycy, nasiona suche, 5 g dynia, 3 g cebula, 1 g olej rzepakowy

Ogórek 10 g

Kakao (Olb)

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 3 g kakao alkalizowane o obniżonej zawartości tłuszczu (w)

Kakao alkalizowane o obniżonej zawartości tłuszczu (w): 100% proszek kakaowy o zmniejszonej zawartości tłuszczu

II Śniadanie

Mleko o smaku truskawkowym (Olb)

Składniki: 75 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 25 g truskawki, mrożone

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

📅 **09.05.2024** **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 mrożonego)

Składniki: 50 g chleb dobrodzieja (chleb **pszenno-żytni**) wykonany z pieczywa mrożonego

Chleb dobrodzieja (chleb pszenno-żytni) wykonany z pieczywa mrożonego: 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

Wędlina

Składniki: 16 g wędlina (szynka pieczona z bobrownik)

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

Rzodkiewka 10 g

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: 180 g woda, 1 g herbata czarna

II Śniadanie

Mandarynka (w) 70 g

📅 **10.05.2024** **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

Pasta jajeczna z serem żółtym i suszonymi pomidorami (Olb)

Składniki: 10 g **jaja** kurze całe, 4 g ser gouda (w) (**mleko**), 1 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 1 g majonez kielecki (w) (**jajka**, **gorczyca**), 1 g pomidory suszone w oleju (w)

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

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

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

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

Salata 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% (JĘCZMIEŃ, ŻYTO), cykorია

II Śniadanie

Koktajl na jogurcie: banan, truskawka, pomarańcza, pieczony burak

Składniki: 35 g banan (w), 25 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 18 g truskawki, mrożone, 15 g pomarańcza, 7 g burak

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

Obiad

Zupa brokułowa z makaronem (Olb)

Składniki: 40 g brokuły, 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 13 g makaron (w) (**pszenica**), 9 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g cebula, 4 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g masło (**mleko**), 0.02 g sól biała, 0 g czosnek granulowany

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

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

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

Kurczak w sosie słodko kwaśnym z ananasem i papryką (Olb)

Składniki: 45 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 15 g cebula, 13 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 12 g ananas, plastry w syropie (w), 10 g papryka kolorowa, mrożona, 9 g pulpa pomidorowa (w), 4 g olej rzepakowy, 3 g skrobia ziemniaczana, 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 0.03 g papryka słodka, 0.02 g czosnek granulowany

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

Ananas, plastry w syropie (w): ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy

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

Ryż biały, gotowany 100 g

Lemoniada (2)

Składniki: 20 g pomarańcza, 5 g cytryna, 1 g mięta

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami (Olb)

Składniki: 45 g ziemniaki, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 35 g ogórek kiszony (w), 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g cebula, 4 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g masło ekstra (**mleko**), 0.02 g sól biała

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

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

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

Zrazy wieprzowe w sosie własnym (Olb)

Składniki: 62 g wieprzowina łopatka, 5 g**jaja** kurze całe, 5 g cebula, 3 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 3 g bułka tarta (w) (**pszenica**), 3 g olej rzepakowy, 1 g koncentrat pomidorowy, 30%

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

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

Kasza jęczmienna (w) (g) 100 g

Surówka Colesław (Olb)

Składniki: 25 g kapusta biała, 10 g jabłko, 5 g marchew, 3 g majonez kielecki (w) (**jajka**, **gorczyca**), 2 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 0.02 g musztarda (**gorczyca**)

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

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, 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

Serek straciatella (Olb)

Składniki: 60 g ser twarogowy mistrzów 4% (**mleko**), 25 g banan (w), 15 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

Obiad

Rosół z makaronem (Olb)2

Składniki: 30 g porcja rosółowa drobiowa, 20 g skrzydełka z kurczaka, 15 g marchew, 15 g makaron nitki (**pszenica**), 7 g **seler** korzeniowy, 7 g cebula, 7 g pietruszka, korzeń, 6 g por, 1 g natka pietruszki, 1 g czosnek, 0.02 g sól biała

Naleśnik z serem, bananem i z sosem kakaowym (Olb)

Składniki: 60 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 50 g twaróg krajanka (**mleko**), 50 g ser twarogowy mistrzów 4% (**mleko**), 30 g banan (w), 28 g mąka **pszenna**, typ 500, 6 g **jaja** kurze całe, 1 g kakao alkalizowane o obniżonej zawartości tłuszczu (w)

Twaróg krajanka: **mleko**, kultury bakterii

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

Kakao alkalizowane o obniżonej zawartości tłuszczu (w):

100% proszek kakaowy o zmniejszonej zawartości tłuszczu

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 z białych warzyw z zielonym pesto (Olb)

Składniki: 70 g ziemniaki, 50 g kalafior, mrożony, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g cebula, 3 g rukola, 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 2 g słonecznik, nasiona, 2 g olej rzepakowy, 2 g masło (**mleko**), 1 g ser podpuszczkowy długodojrzewający corriego (**jajka**, **mleko**), 1 g natka pietruszki, 0.02 g sól biała, 0 g czosnek, 0 g majeranek

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

Ser podpuszczkowy długodojrzewający Corriego: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka, bakterie fermentacji mlekowej, substancja konserwująca: lizozym (z jaj)

Ryba w cieście

Składniki: 56 g ryba w cieście (**pszenica**, **ryba**)

Ryba w cieście: filet z **miruny** (melanogrammus aeglefinus 65%), mąka ryżowa, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, woda, sól, cukier, pieprz

Ziemniaki z koperkiem (Olb)

Składniki: 100 g ziemniaki, 2 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 porzeczki czarne, mrożone

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

Składniki: 26 g mąka **pszenna**, typ 500, 16 g marchew, 8 g **jaja** kurze całe, 3 g olej rzepakowy, 1 g cukier, 0.01 g proszek do pieczenia (w) (**pszenica**), 0 g cynamon

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

Obiad

Zupa grochowa z kielbasą i z makaronem (Olb)

Składniki: 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 25 g groch, nasiona suche, 15 g kielbasa (w), 10 g makaron (w) (**pszenica**), 7 g cebula, 3 g masło (**mleko**), 2 g mąka **pszenna**, typ 500, 0.02 g sól biała, 0.01 g czosnek granulowany, 0 g majeranek

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

Kielbasa (w): mięso wieprzowe 80%, woda, mięso drobiowe z z kurczaka 4%, mąka ryżowa, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja zagęszczająca: karagen, substancja konserwująca: azotyn sodu

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

Kluski śląskie z masełkiem (Olb)

Składniki: 90 g ziemniaki, 20 g mąka ziemniaczana, 15 g mąka **pszenna**, typ 500, 8 g **jaja** kurze całe, 4 g masło (**mleko**), 0.02 g sól biała

Surówka marchewka z jabłkiem (Olb)

Składniki: 30 g marchew, 10 g jabłko, 2 g cytryna

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