

Intendentpro

Jadłospis Żywieniowy- Podstawowy 27.05-31.05.2024

📅 27.05.2024

Poniedziałek

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

Ser żółty gouda

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

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

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

📅 28.05.2024

Wtorek

I Śniadanie

Kasza manna na mleku (Olb)

Składniki: 90 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g kasza manna (**pszenica**)

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

Pasta z czerwonej soczewicy, pieczonej papryki i żurawiny

Składniki: 6 g soczewica czerwona, nasiona suche, 4 g papryka czerwona, 2 g cebula, 2 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 1 g olej rzepakowy, 1 g Żurawina suszona (w)

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

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

Ogórek 10 g

Herbata czarna z cytryną

Składniki: 180 g woda, 10 g cytryna, 1 g herbata czarna

II Śniadanie

Koktajl na jogurcie: banan, wiśnia, malina

Składniki: 40 g banan (w), 25 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 20 g wiśnie bez pestek, mrożone, 15 g maliny, mrożone

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

📅 29.05.2024

Środa

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

Twarożek z tuńczykiem i koperkiem (Olb)

Składniki: 12 g twaróg krajanka (**mleko**), 3 g **tuńczyk** kawałki w oleju słonecznikowym (w) (**ryba**), 2 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 0 g koperek

Twaróg krajanka: **mleko**, kultury bakterii

Tuńczyk kawałki w oleju słonecznikowym (w): **tuńczyk** 95%, olej słonecznikowy, sól

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

Rzodkiewka 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 morelowe (Olb)

Składniki: 80 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g morele

Dzień wolny

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

📅 31.05.2024

Piątek

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku (Olb)

Składniki: 90 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: 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

Dżem wiśniowy o

obniżonej zawartości cukrów (w)

Składniki: 20 g dżem wiśniowy o obniżonej zawartości cukrów

Dżem wiśniowy o obniżonej zawartości cukrów: wiśnia, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy i mleczan wapnia, substancja zagęszczająca- guma guar, substancja konserwująca- sorbinian potasu

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: 180 g woda, 1 g herbata czarna

II Śniadanie

Jabłko (w) 70 g

Dzień wolny

Dzień wolny

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami (Olb)

Składniki: 45 g brokoły, 40 g ziemniaki, 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), 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, **sele**r, pietruszka, por
Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

Spaghetti bolognese (Olb)

Składniki: 100 g makaron (w) (g) (**pszenica**), 55 g wieprzowina łopatka, 13 g pulpa pomidorowa (w), 12 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), 10 g cebula, 5 g koncentrat pomidorowy, 30%, 4 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g olej rzepakowy, 0.03 g czosnek granulowany, 0 g oregano suszone, 0 g bazylia suszona, 0 g papryka słodka

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

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

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew, **sele**r, pietruszka, por

Lemoniada (2)

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

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Obiad

Krem jarzynowy z dodatkiem prażonych pestek słonecznika (Olb)

Składniki: 50 g ziemniaki, 25 g kalafior, 20 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), 20 g brokoły, mrożone, 15 g groszek zielony, mrożony, 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g cebula, 5 g słonecznik, nasiona, 3 g masło (**mleko**), 0.02 g sól biała

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew, **sele**r, pietruszka, por

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

Gulasz drobiowy w sosie własnym (Olb)

Składniki: 57 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 14 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), 6 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 4 g mąka **pszenna**, typ 500, 0.01 g czosnek granulowany

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew, **sele**r, pietruszka, por

Kasza gryczana, gotowana 100 g

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 **sele**r korzeniowy, 2 g olej rzepakowy, 0.04 g musztarda (**gorczyca**), 0.02 g ocet winny

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

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

Drożdżówka z truskawką (Olb)

Składniki: 25 g mąka **pszenna**, typ 500, 15 g truskawki, mrożone, 11 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 9 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy, 1 g cukier, 1 g drożdże (w)

Drożdżówka z truskawką

Drożdżówka z truskawką

Drożdżówka z truskawką

Drożdżówka z truskawką

Drożdżówka z truskawką

Drożdżówka z truskawką

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem i wkładką mięsną drobiową (Olb)

Składniki: 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), 15 g kurczak, tuszka, 14 g koncentrat pomidorowy, 30%, 13 g makaron (w) (**pszenica**), 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 8 g pulpa pomidorowa (w), 7 g cebula, 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g masło ekstra (**mleko**), 0.01 g sól biała, 0 g natka pietruszki

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew, **sele**r, pietruszka, por

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

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

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

Ryż z jabłkiem i słdką śmietanką (Olb)

Składniki: 140 g ryż biały, gotowany, 60 g jabłko, 40 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 18 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 12 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 0 g cynamon

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

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

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Obiad

Zupa ryżowa z wkładką mięsną drobiową (Olb)

Składniki: 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), 15 g ryż biały, 15 g kurczak, tuszka, 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g cebula, 3 g masło (**mleko**), 2 g mąka **pszenna**, typ 500, 0.02 g sól biała, 0.01 g czosnek granulowany

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew, **sele**r, pietruszka, por
Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

Makaron z twarogiem (Olb)2

Składniki: 130 g makaron (w) (g) (**pszenica**), 50 g twaróg krajanka (**mleko**), 4 g masło ekstra (**mleko**)

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

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

Zupa pomidorowa

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem

Zupa pomidorowa z kurczakiem i makaronem