

📅 **15.04.2024** **Poniedziałek**

I Śniadanie

Płatki owsiane 15 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu
200 g

Gruszka 10 g

Kiwi 10 g

Chałki pszenne 20 g

Składniki: mąka pszenna, jaja, cukier, drożdże, woda, sól

Masło ekstra (mleko) 5 g

Miód pszczeli 10 g

Herbata malinowa bez cukru

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata malinowa

II Śniadanie

Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Sok marchwiowo-jabłkowy 100%

100 g

Posiłek

Żurek z ziemniakami

Składniki: 115 g woda, 60 g włoścyczna krojona w paski, mrożona (**seler**), 50 g ziemniaki, 15 g zakwas na żurek (**żyto**), 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 3 g natka pietruszki, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g pieprz

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

Zakwas na żurek: woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego

📅 **16.04.2024** **Wtorek**

I Śniadanie

Kasza manna (pszenica) 15 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu
200 g

Bułki pszenne zwykłe 20 g

Składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier

Masło ekstra (mleko) 5 g

Pieczeń rzymska drobiowa

Składniki: 25 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 2 g **jaja** kurze całe

Pomidor ze szczypiorkiem

Składniki: 20 g pomidor, 2 g szczypiorek

Herbata z lipy, bez cukru

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata z lipy

II Śniadanie

Banan 80 g

Posiłek

Zupa fasolowa z ziemniakami

Składniki: 130 g woda, 50 g ziemniaki, 35 g fasolka szparagowa, mrożona, 25 g włoścyczna krojona w paski, mrożona (**seler**), 4 g natka pietruszki, 4 g masło ekstra (**mleko**), 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

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

📅 **17.04.2024** **Środa**

I Śniadanie

Płatki jęczmienne 15 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu
200 g

Chleb żytni razowy 20 g

Składniki: mąka żytnia, mąka żytnia razowa, woda, sól.

Masło ekstra (mleko) 6 g

Paprykarz rybny

Składniki: 25 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 5 g włoścyczna krojona w paski, mrożona (**seler**), 3 g pulpa pomidorowa, 2 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

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

Papryka czerwona 20 g

Herbata truskawkowa, bez cukru

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata truskawkowa

Herbata truskawkowa: Owoc truskawki, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat, liść jeżyny, owoc poziomki

II Śniadanie

Mus brzoskwiniowo - dyniowy

Składniki: 40 g brzoskwinia, 40 g dynia

Posiłek

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym

Składniki: 160 g woda, 35 g bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony, 25 g włoścyczna krojona w paski, mrożona (**seler**), 10 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony: kalafior, **fasola** szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony

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

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



📅 **18.04.2024** **Czwartek**

I Śniadanie

Kakao na mleku

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 2 g kakao deco morreno

Bułka pszenna z masłem

Składniki: 30 g bułki **pszenne** zwykłe, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Bułki pszenne zwykłe: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Serek twarogowy z ogórkiem zielonym i koperkiem

Składniki: 30 g twaróg sernikowy (**mleko**), 20 g ogórek, 1 g koperek

Twaróg sernikowy: Serek śmietankowy, twaróg

II Śniadanie

Koktajl buraczkowy z bananem na jogurcie

Składniki: 80 g jogurt grecki (**mleko**), 30 g banan, 20 g burak

Jogurt grecki: **mleko**, żywe kultury bakterii

Posiłek

Kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami

Składniki: 130 g woda, 50 g ziemniaki, 35 g włoścyczna krojona w paski, mrożona (**seler**), 35 g kapusta kiszona, 1 g natka pietruszki, 1 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

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

Kapusta kiszona: kapusta biała, marchew, sól

📅 **19.04.2024** **Piątek**

I Śniadanie

Płatki żytnie 15 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu
200 g

Chleb pszenny graham 20 g

Składniki: mąka pszenna pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (mleko) 5 g

Jajecznica

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 2 g olej rzepakowy

Rzodkiewka 20 g

Herbata rooibos, bez cukru

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata rooibos

II Śniadanie

Budyń jaglany z bananem i malinami

Składniki: 70 g **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 25 g maliny, mrożone, 20 g banan, 15 g kasza jaglana

Posiłek

Rosół drobiowo- wołowy z lanymi kluskami

Składniki: 180 g woda, 30 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 15 g **jaja** kurze całe, 12 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 0 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 0 g wołowina pieczeń

Intendentpro Jadłospis 15-26.04.2024

📅 22.04.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kakao na mleku

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 2 g kakao deco morrenno

Bułka pszenna z masłem

Składniki: 30 g bułki **pszenne** zwykłe, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Bułki pszenne zwykłe: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Jajko gotowane

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe

Rzodkiewka 20 g

II Śniadanie

Koktajl z jagodami

Składniki: 70 g **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 40 g kefir, 2% tłuszczu (**mleko**), 20 g czarne jagody, mrożone

Posiłek

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym

Składniki: 130 g woda, 50 g ziemniaki, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 35 g bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony, 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

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

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony: kalafior, **fasola**

szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony

📅 23.04.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Kasza manna (**pszenica**) 20 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 200 g

Chleb pszenno-żytni 20 g

Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Masło ekstra (**mleko**) 5 g

Pasta mięsno - warzywna

Składniki: 20 g wieprzowina szynka surowa, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 2 g cebula, 2 g olej rzepakowy

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

Pomidor 20 g

Herbata malinowa bez cukru

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata malinowa

II Śniadanie

Kisiel wiśniowy własnego wyrobu

Składniki: 100 g woda, 25 g wiśnie bez pestek, mrożone, 7,5 g skrobia ziemniaczana, 1 g cukier

Posiłek

Barszcz ukraiński z ziemniakami

Składniki: 130 g woda, 50 g ziemniaki, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 35 g burak, 1 g natka pietruszki, 1 g cytryna, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

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

📅 24.04.2024 **Środa**

I Śniadanie

Płatki kukurydżiane 20 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 200 g

Bułka pszenna z masłem

Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykłe, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Bułki pszenne zwykłe: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Ser twarogowy półtłusty (**mleko**) 30 g

Ogórek kiszony 20 g

Kompot agrestowo - żurawinowy

Składniki: 100 g woda, 15 g agrest, 15 g Żurawina suszona

Żurawina suszona: żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy

II Śniadanie

Placki z jabłkiem i polewą jogurtowo- cynamonową

Składniki: 45 g jabłko, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 7 g **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 5 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g cukier z prawdziwą wanilią, 1 g cukier, 1 g cynamon

Cukier z prawdziwą wanilią: Cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).

Posiłek

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem

Składniki: 140 g woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 30 g pulpa pomidorowa, 15 g Śmietana 18% (**mleko**), 15 g ryż biały, 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

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

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



📅 25.04.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Płatki jaglane 15 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 200 g

Chleb pszenno-żytni 20 g

Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Masło ekstra (**mleko**) 5 g

Ser mozzarella (**mleko**) 15 g

Składniki: mleko pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna

Papryka czerwona 20 g

Herbata rooibos, bez cukru

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata rooibos

II Śniadanie

Frytki warzywne pieczone

Składniki: 40 g marchew, 30 g pietruszka, korzeń, 30 g **seler** korzeniowy, 3 g zioła prowansalskie, 3 g olej rzepakowy

Dip czosnkowy

Składniki: 30 g jogurt grecki (**mleko**), 1 g czosnek, 1 g pieprz

Jogurt grecki: **mleko**, żywe kultury bakterii

Posiłek

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym

Składniki: 165 g woda, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 35 g kalafior, 15 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

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

📅 26.04.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Makaron **pszenny bezjajeczny** 15 g

Składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 200 g

Bułki **pszenne** zwykłe 20 g

Składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier

Masło ekstra (**mleko**) 5 g

Paszтет z ciecierzycy pieczony

Składniki: 20 g ciecierzycy, nasiona suche, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 5 g **jaja** kurze całe, 3 g natka pietruszki

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

Mini marchewki 20 g

Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata miętowa

II Śniadanie

Koktajl szpinakowo - bananowy

Składniki: 60 g **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 20 g jogurt grecki (**mleko**), 10 g szpinak, mrożony, 10 g banan

Jogurt grecki: **mleko**, żywe kultury bakterii

Posiłek

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym

Składniki: 130 g woda, 50 g ziemniaki, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 35 g ogórek kiszony, 1 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

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

Obiad

Pieczony kotlet mielony z piersi kurczaka

Składniki: 35 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 5 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 2 g bułki **pszenne** zwykłe

Bułki pszenne zwykłe: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

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

Kasza jęczmienna, perłowa 30 g

Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka

Składniki: 40 g kapusta kiszona, 10 g marchew, 10 g jabłko, 3 g olej rzepakowy

Kapusta kiszona: kapusta biała, marchew, sól

Sos warzywny

Składniki: 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz

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

Kompot truskawkowy

Składniki: 100 g woda, 30 g truskawki, mrożone

Podwieczorek

Mandarynki 100 g

Energia: 690 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
26.9 g	27.2 g	89 g

Obiad

Kuleczki z białego sera i kaszy gryczanej

Składniki: 40 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 25 g kasza gryczana, 10 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 0 g pieprz

Sos czosnkowy

Składniki: 30 g jogurt grecki (**mleko**), 2 g czosnek, 1 g pieprz

Jogurt grecki: **mleko**, żywe kultury barterii

Surówka z kapusty czerwonej z marchewką

Składniki: 50 g kapusta czerwona, 10 g marchew, 3 g olej rzepakowy, 2 g por, 1 g miód pszczeli

Kompot owocowy bez cukru

Składniki: 100 g woda, 30 g mieszanka owocowa, mrożona

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Fasołka

Obiad

Kotlet jajeczny

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 3 g bułki **pszenne** zwykłe, 2 g natka pietruszki, 2 g mąka **pszenna**, typ 450

Bułki pszenne zwykłe: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: 80 g ziemniaki, 1 g koperek

Sos paprykowy

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

Fasolka szparagowa, mrożona 50 g

Kompot owocowy bez cukru

Składniki: 100 g woda, 30 g mieszanka owocowa, mrożona

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Obiad

Makaron z mięsem i warzywami

Składniki: 35 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 20 g cukinia, 20 g papryka czerwona, 20 g marchew, 5 g cebula, 2 g olej rzepakowy

Makaron pszenny bezjajeczny: mąka z **pszeniczy** zwyyczajnej

Sos pomidorowy

Składniki: 30 g pulpa pomidorowa, 5 g cebula, 1 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 1 g pieprz

Kompot malinowy

Składniki: 100 g woda, 30 g maliny, mrożone

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Obiad

Kuleczki rybne z warzywami

Składniki: 35 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 5 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

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

Ryż biały 30 g

Sos chrzanowy

Składniki: 25 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 1 g chrzan, 1 g pieprz, 1 g mąka **pszenna**, typ 450

Surówka z buraka, jabłka i cebuli

Składniki: 40 g burak, 15 g jabłko, 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: 100 g woda, 30 g mieszanka owocowa, mrożona

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka

Fasolka