

## Intendentpro Jadłospis 29.04.-10.05.2024

📅 29.04.2024 **Poniedziałek**

### I Śniadanie

**Kasza manna (pszenica)** 15 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

**Pasta z kukurydzy ze szczypiorkiem**

Składniki: 30 g kukurydza, mrożona, 2 g oliwa z oliwek, 1 g pieprz, 1 g szczypiorek

**Pomidor** 20 g

**Herbata miętowa, bez cukru**

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata miętowa

### II Śniadanie

**Taca warzyw**

Składniki: 40 g marchew, 30 g ogórek, 30 g kalafior

### Posiłek

**Zupa z zielonych warzyw z ziemniakami i mleczkiem kokosowym**

Składniki: 115 g woda, 50 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 25 g groszek zielony, mrożony, 25 g brokuły, 10 g mleczko kokosowe, 1 g pieprz, 1 g zioła prowansalskie

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

Mleczko kokosowe: Ekstrat z **mleka** kokosowego 80%, woda

📅 30.04.2024 **Wtorek**

### I Śniadanie

**Makaron pszenny dwujajeczny** 15 g

Składniki: mąka z pszenicy, jaja

**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu**

200 g

**Kanapka z pieczywa graham z masłem**

Składniki: 20 g chleb **pszenny** graham, 5 g masło ekstra ( **mleko**)

Chleb pszenny graham: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, sól, drożdże

**Paszтет drobiowy z warzywami**

Składniki: 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 3 g **jaja** kurze całe, 3 g olej rzepakowy, 2 g cebula, 1 g zioła prowansalskie

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

**Ogórek kiszony** 20 g

**Herbata owocowa, bez cukru**

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata owocowa

### II Śniadanie

**Budyń śmietankowy własnego wyrobu z sosem wiśniowym**

Składniki: 65 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 25 g wiśnie bez pestek, mrożone, 8 g skrobia ziemniaczana, 1 g cukier

### Posiłek

**Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem**

Składniki: 160 g woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 25 g pulpa pomidorowa, 15 g ryż biały, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

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

Dzień wolny

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

📅 02.05.2024 **Czwartek**

### I Śniadanie

**Jaglanka z owocami**

Składniki: 200 g **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 15 g płatki jaglane, 10 g kiwi, 10 g gruszka

**Chałka z masłem**

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

Chałki pszenne: mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, drożdże, woda, sól

**Twaróg sernikowy (mleko)** 30 g

Składniki: serek śmietankowy, twaróg

**Herbata żurawinowa**

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata żurawinowa

### II Śniadanie

**Mus brzoskwińowo - dyniowy**

Składniki: 50 g brzoskwinia, 50 g dynia

### Posiłek

**Krem z cukinii z ziemniakami**

Składniki: 125 g woda, 61 g ziemniaki, 57 g cukinia, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 3 g masło ekstra (**mleko**), 2 g natka pietruszki, 2 g czosnek, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy, 0 g sól biała

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

Dzień wolny



GMINNY  
ZŁOBEK  
w Kleczewie

## Obiad

### Potrawka z kurczaka

Składniki: 35 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g Śmietana 18% (**mleko**), 20 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 2 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

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

### Makaron pszenny bezjajeczny 30 g

Składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej

### Kompot malinowy

Składniki: 100 g woda, 50 g maliny, mrożone

### Surówka z buraczków z jabłkiem

Składniki: 50 g burak, 20 g jabłko, 5 g olej rzepakowy, 2 g cebula

## Podwieczorek

### Gruszka 100 g

Energia: 788 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
26.6 g	29.5 g	110.5 g

## Obiad

### Kotleciki z morszczuka

Składniki: 35 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 2 g olej rzepakowy, 1 g cebula, 1 g **jaja** kurze całe

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

### Ziemniaki z koperkiem

Składniki: 80 g ziemniaki, 1 g koperek

### Surówka z marchewki i jabłka

Składniki: 40 g jabłko, 20 g marchew, 3 g olej rzepakowy

### Sos chrzanowy

Składniki: 25 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 4 g skrobia ziemniaczana, 1 g chrzan, 1 g pieprz

### Kompot jabłkowy

Składniki: 100 g woda, 50 g jabłko

## Podwieczorek

### Pomarańcza 100 g

Energia: 705 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
23.2 g	25.1 g	100.1 g

## Obiad

### Jajko gotowane

Składniki: 70 g **jaja** kurze całe

### Kasza jęczmienna, perłowa 30 g

### 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

### Bukiet jarzyn

Składniki: 20 g marchew, mrożona, 20 g brokuły, mrożone, 20 g kalafior, mrożony

### Kompot truskawkowy

Składniki: 100 g woda, 50 g truskawki, mrożone

## Podwieczorek

### Mus jagodowy własnego wyrobu

Składniki: 50 g jagody mrożone

### Chrupki kukurydziane 15 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia: 799 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
25.8 g	30.4 g	111.5 g

## Intendentpro Jadłospis 29.04.-10.05.2024

📅 06.05.2024 **Poniedziałek**

### I Śniadanie

#### Płatki owsiane na mleku

Składniki: 200 g **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 15 g płatki **owsiane**

#### Bułka pszenna z serem i rzodkiewką

Składniki: 100 g bułki **pszenne** grahamki, 20 g rzodkiewka, 15 g ser gouda tłusty (**mleko**), 5 g masło ekstra (**mleko**)

Bułki pszenne grahamki: mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Ser gouda tłusty: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

#### Herbata malinowa, bez cukru

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata malinowa

Herbata malinowa: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

### II Śniadanie

#### Babeczki szpinakowe

Składniki: 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g **jaja** kurze całe, 12 g szpinak, mrożony, 5 g olej rzepakowy, 1 g cukier z prawdziwą wanilią

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

### Posiłek

#### Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami

Składniki: 125 g woda, 50 g ziemniaki, 50 g kapusta kiszona, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 2 g cebula, 1 g czosnek, 1 g koperek, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kapusta kiszona: kapusta biała, marchew, sól

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

📅 07.05.2024 **Wtorek**

### I Śniadanie

#### Kakao na mleku

Składniki: 150 g **mleko** krowie uht, 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

#### Twaróg sernikowy (**mleko**) 30 g

Składniki: serek śmietankowy, twaróg

#### Mini marchewki 20 g

### II Śniadanie

#### Frytki warzywne pieczone

Składniki: 40 g marchew, 30 g pietruszka, korzeń, 30 g **seler** korzeniowy, 4 g olej rzepakowy, 2 g zioła prowansalskie

#### 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 z kaszą manną

Składniki: 160 g woda, 50 g kalafior, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 15 g kasza manna (**pszenica**), 3 g natka pietruszki, 1 g masło ekstra (**mleko**), 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

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

📅 08.05.2024 **Środa**

### I Śniadanie

#### Płatki żytnie na mleku

Składniki: 200 g **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 15 g płatki **żytnie**

#### Chleb pszenno-żytni 20 g

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

#### Masło ekstra (**mleko**) 6 g

#### Jaja kurze całe 30 g

#### Papryka czerwona 20 g

#### Herbata malinowa, bez cukru

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata malinowa

Herbata malinowa: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

### II Śniadanie

#### Kisiel wiśniowy własnego wyrobu z jogurtem

Składniki: 100 g woda, 25 g wiśnie bez pestek, mrożone, 10 g jogurt grecki (**mleko**), 7.5 g skrobia ziemniaczana, 2 g cukier

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

### Posiłek

#### Rosół z kurczaka z makaronem

Składniki: 150 g woda, 20 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 0 g mięso z ud kurczaka, bez skóry

Makaron pszenny bezjajeczny: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

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



📅 09.05.2024 **Czwartek**

### I Śniadanie

#### Kasza manna na mleku

Składniki: 200 g **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 15 g kasza manna (**pszenica**)

#### Chleb żytni razowy 20 g

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

#### Masło ekstra (**mleko**) 5 g

#### Pasta mięsno - warzywna

Składniki: 25 g wieprzowina szynka surowa, 5 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 z lipy, bez cukru

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata z lipy

### II Śniadanie

#### Koktajl szpinakowo - bananowy

Składniki: 50 g jogurt grecki (**mleko**), 50 g **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 10 g szpinak, mrożony, 10 g banan

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

### Posiłek

#### Żurek z ziemniakami

Składniki: 130 g woda, 50 g ziemniaki, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 20 g zakwas na żurek (**żyto**), 2 g natka pietruszki, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g pieprz

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

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

📅 10.05.2024 **Piątek**

### I Śniadanie

#### Płatki jęczmienne na mleku

Składniki: 200 g **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 15 g płatki **jęczmienne**

#### Kanapka z pieczywa graham z masłem

Składniki: 20 g chleb **pszenny** graham, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Chleb pszenny graham: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, sól, drożdże

#### Pasta rybna z warzywami

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

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

#### Ogórek kiszony 20 g

#### Herbata rooibos, bez cukru

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata rooibos

### II Śniadanie

#### Mus z selera i banana

Składniki: 50 g **seler** korzeniowy, 50 g banan

### Posiłek

#### Zupa szparagowa z ziemniakami i pietruszką

Składniki: 135 g woda, 50 g szparagi, 50 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 2 g natka pietruszki, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g pieprz

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

## Obiad

### Ryż z jabłkami , soczewicą, malinami i sosem waniliowym

Składniki: 70 g jabłko, 30 g ryż biały, 30 g jogurt grecki ( **mleko**), 20 g soczewica czerwona, nasiona suche, 10 g maliny, mrożone, 2 g cukier z prawdziwą wanilią, 0 g cynamon

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

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

### Kompot owocowy

Składniki: 100 g woda, 50 g mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 820 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
27.5 g	26.7 g	121.4 g

## Podwieczorek

### Taca owoców

Składniki: 30 g banan, 25 g kiwi, 25 g gruszka

Energia: 820 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
27.5 g	26.7 g	121.4 g

## Obiad

### Naleśniki po meksykańsku z mięsem drobiowym, warzywami i sosem pomidorowym

Składniki: 50 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 35 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g pulpa pomidorowa, 25 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g papryka czerwona, 9 g **jaja** kurcze całe, 5 g ser gouda tłusty (**mleko**), 5 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 1 g pieprz, 1 g papryka słodka, 1 g skrobia ziemniaczana

Ser gouda tłusty: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

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

### Kompot owocowy

Składniki: 100 g woda, 50 g mieszanka owocowa, mrożona

## Podwieczorek

### Jabłko 100 g

Energia: 784 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
30.3 g	32.6 g	97.8 g

## Obiad

### Potrawka z kurczakiem i warzywami

Składniki: 35 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por

### Ziemniaki z koperkiem

Składniki: 80 g ziemniaki, 3 g koperek, 3 g masło ekstra ( **mleko**)

### Surówka z białej kapusty, marchewki i pora

Składniki: 35 g kapusta biała, 10 g marchew, 5 g por, 4 g olej rzepakowy

### Kompot malinowy

Składniki: 100 g woda, 50 g maliny, mrożone

Energia: 731 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
24 g	25.3 g	107.7 g

**Banan** 100 g

Energia: 731 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
24 g	25.3 g	107.7 g

## Obiad

### Ryba duszona w warzywach

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

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

### Sos ziołowy

Składniki: 30 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 1 g tymianek, 1 g bazyliia suszona, 1 g pieprz, 1 g mąka **pszenna**, typ 450

### Ryż biały 30 g

### Surówka z buraka, jabłka i cebuli

Składniki: 40 g burak, 15 g jabłko, 5 g cebula, 2 g olej rzepakowy

### Kompot truskawkowy

Składniki: 100 g woda, 50 g truskawki, mrożone

Energia: 731 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
26.8 g	25.2 g	103.7 g

**Podwieczorek**

### Kiwi 100 g

Energia: 731 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
26.8 g	25.2 g	103.7 g

## Obiad

### Kuleczki z białego sera i kaszy gryczanej

Składniki: 40 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 25 g kasza gryczana, 10 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 0 g pieprz

### Sos czosnkowy

Składniki: 30 g jogurt grecki (**mleko**), 2 g czosnek, 1 g pieprz, 0 g sól biała

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

### Marchewka z groszkiem na parze

Składniki: 60 g marchew z groszkiem, mrożona, 3 g masło ekstra (**mleko**)

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

### Kompot jabłkowy

Składniki: 100 g woda, 50 g jabłko

Energia: 713 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
28 g	25.9 g	98.8 g

### Podwieczorek

### Mandarynki 100 g

Energia: 713 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
28 g	25.9 g	98.8 g