

## Intendentpro Jadłospis Żywieniowy- Podstawowy 29.04-03.05.2024

📅 29.04.2024 **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

#### 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

📅 30.04.2024 **Wtorek**

### I Śniadanie

#### Zacierka cini minis na mleku (Olb)

Składniki: 100 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 9 g mąka **pszenna**, typ 500, 0.01 g cynamon

#### 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 ze szczypiorkiem (Olb)

Składniki: 16 g twaróg krajanka (**mleko**), 2 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 1 g szczypiorek

Twaróg krajanka: **mleko**, kultury bakterii

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

#### Rzodkiewka 10 g

#### Herbata czarna, bez cukru

Składniki: 180 g woda, 1 g herbata czarna

### II Śniadanie

#### Koktajl na jogurcie: banan, dynia, mandarynka

Składniki: 40 g banan (w), 25 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 20 g dynia, 15 g mandarynka (w)

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

### Dzień wolny

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

📅 02.05.2024 **Czwartek**

### 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 słoju **jęczmiennego**, sól

#### 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

#### 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

#### Herbata czarna, bez cukru

Składniki: 180 g woda, 1 g herbata czarna

### II Śniadanie

#### Jabłko (w) 70 g

## Obiad

### Zupa marchewkowa z groszkiem i z ziemniakami (Olb) (bm)

Składniki: 45 g marchew z groszkiem, mrożona, 45 g ziemniaki, 10 g marchew, mrożona, 8 g cebula, 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 4 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g masło ekstra (**mleko**), 0.02 g sól biała, 0 g czosnek granulowany

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

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

### Spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym (Olb)

Składniki: 70 g makaron (w) (g) (**pszenica**), 55 g wieprzowina łopatką, 13 g pulpa pomidorowa (w), 12 g cebula, 12 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler** ), 5 g koncentrat pomidorowy, 30%, 3 g olej rzepakowy, 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 0.03 g czosnek granulowany, 0.01 g sól biała, 0 g oregano suszone, 0 g bazylia suszona Pulpa pomidorowa (w): pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości

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

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

### Lemoniada (2)

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

## Podwieczorek

### Maślanka bananowa (Olb)

Składniki: 70 g maślanka (**mleko**), 30 g banan (w)

Maślanka: **mleko**, maślanka z produkcji masła, białka **mleka**, mleko w proszku odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej

## Obiad

### Zupa koperkowa z makaronem (Olb)

Składniki: 40 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona ( **seler**), 15 g makaron (w) (**pszenica**), 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g cebula, 3 g koperek, 3 g masło ekstra (**mleko**), 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 0.02 g sól biała

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

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

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

### Gulasz drobiowy w sosie warzywnym (Olb)

Składniki: 55 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 15 g cebula, 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler** ), 4 g olej rzepakowy, 4 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g koncentrat pomidorowy, 30%, 0.02 g czosnek granulowany

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

### Ziemniaki z koperkiem (Olb)

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

## Ćwikła (Olb)

Składniki: 40 g burak, 0.04 g ocet winny

## 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

### Drożdźówka z serem i brzoskwinią (Olb)

Składniki: 25 g mąka **pszenna**, typ 500, 20 g ser twarogowy mistrzów 4% (**mleko**), 13 g brzoskwinia w syropie, 8 g **jaja** kurze całe, 8 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 3 g olej rzepakowy, 1 g cukier, 1 g drożdże (w)

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

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

## Obiad

### Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i wkładką mięsną (Olb)

Składniki: 40 g ziemniaki, 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 15 g kasza **jęczmienna**, 15 g kurczak, tuszka, 8 g Śmietana homogenizowana ukwaszona 18% (**mleko**), 7 g cebula, 3 g masło ekstra ( **mleko**), 2 g mąka **pszenna**, typ 500, 0.02 g sól biała

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

Śmietana homogenizowana ukwaszona 18%: śmietanka, kultury bakterii

### Makaron z twarogiem (Olb)2

Składniki: 120 g makaron (w) (g) (**pszenica**), 50 g twaróg krajanka (**mleko**), 5 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

## Podwieczorek

### Jogurt ananasowo- biskoptowy (Olb)

Składniki: 70 g jogurt naturalny, 3% tłuszczu (olb) (**mleko**), 15 g ananas, plastry w syropie (w), 6 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g **jaja** kurze całe, 1 g cukier, 0 g drożdże (w), 0 g olej rzepakowy

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

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