

JADŁOSPIS

📅 11.09.2023 **Poniedziałek**

I Śniadanie 300 kcal

Jajecznicza

Składniki: 70 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

Kakao

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

Chleb żytni razowy 20 g

Masło ekstra (mleko) 4 g

Szczypiorek 2 g

Ciasto z miodem i masłem

Obiad 403 kcal

Krem z brokuła

Składniki: 150 g woda, 84 g brokuły, 84 g ziemniaki, 20 g

marchew, 15 g **-sele**r korzeniowy, 12 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 0 g sól biała, pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g kmin rzymski, 0 g czosnek niedźwiedzi suszony

Pieczony kotlet mielony z piersi kurczaka

Składniki: 65 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 8 g olej

rzepakowy, 6 g **jaja** kurze całe, 4 g cebula, 4 g bułki **pszenne** zwykłe, 2 g bułka tarta **(pszenica)**

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

Bułka tarta : mąka **-pszenna**, sól, drożdże

Marchewka gotowana z masłem

Składniki: 70 g marchew, mrożona, 2 g masło ekstra (**mleko**)

Kompot owocowy

Składniki: 150 g woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 3 g cukier

Kasza jęczmienna, perłowa 20 g

📅 12.09.2023 **Wtorek**

I Śniadanie 279 kcal

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Kiełbasa parówkowa 45 g

Chleb pszenno-żytni 25 g

Ogórek 30 g

Ciasto z miodem i masłem

Ciasto z miodem i masłem

Obiad 454 kcal

Zupa buraczkowa na wywarze warzywnym

Składniki: 180 g woda, 55 g burak, 40 g ziemniaki, 20 g

marchew, 20 g cebula, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **-sele**r korzeniowy, 10 g por, 5 g Śmietana 18% **(mleko)**, 4 g sól, ze świeżej cytryny, 1 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Spaghetti bolognese

Składniki: 70 g wieprzowina szynka surowa, 45 g makaron

pszenny bezjajeczny, 13 g koncentrat pomidorowy, 30%, 6 g olej rzepakowy, 4 g cebula

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

Mizeria z jogurtem naturalnym

Składniki: 65 g ogórek, 17 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Kompot owocowy

Składniki: 150 g woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

📅 13.09.2023 **Środa**

I Śniadanie 247 kcal

Kasza manna na mleku

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g kasza manna (**pszenica**)

Kanapka z dżemem truskawkowym

Składniki: 25 g chleb **-pszenno-żytni**, 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Chleb pszenno-żytni : mąka **-pszenna**, mąka **-żytnia**, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Dżem truskawkowy, niskosłodzony : truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

📅 Obiad 485 kcal

Bitki z łopatki wieprzowej w sosie własnym

Składniki: 80 g wieprzowina łopatka, 40 g woda, 10 g

cebula, 6 g olej rzepakowy, 3 g mąka **-pszenna**, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ryz biały 30 g

Kompot jabłkowy

Składniki: 150 g woda, 50 g jabłko, 4 g cukier

Pomidor ze szczypiorkiem

Składniki: 50 g pomidor, 2 g szczypiorek, 2 g olej rzepakowy

Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem

Składniki: 180 g woda, 70 g ziemniaki, 50 g szczaw (konserwowy, 34 g kości, wywar, 30 g **jaja** kurze całe, 20 g marchew, 15 g Śmietana 12% (**mleko**), 10 g pietruszka, 0 g korzeń, 10 g **-sele**r korzeniowy, 10 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Szczaw konserwowy : szczaw, sól

Alergeny zostały wyróżnione na jałłospisie poprzez **podkreślenie**.–

📅 14.09.2023 **Czwartek**

I Śniadanie 225 kcal

Bułka z szynką wieprzową z sałatą i papryką

Składniki: 40 g bułki kajzerki **(pszenica)**, 25 g papryka czerwona, 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 5 g masło ekstra (**mleko**), 3 g sałata

Bułki kajzerki : mąka **-pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

Bawarka

Składniki: 100 g woda, 50 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 1 g herbata czarna

Cukier 4 g

Obiad 458 kcal

Rolada z kurczaka z natką pietruszki

Składniki: 65 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 8 g olej rzepakowy, 6 g **jaja** kurze całe, 4 g cebula, 4 g bułki **pszenne** zwykłe, 1 g natka pietruszki

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

Ziemniaki z masłem i koperkiem

Składniki: 150 g ziemniaki, 4 g masło ekstra **(mleko)**, 3 g koperk

Surówka z pora, marchewki i jabłka

Składniki: 60 g jabłko, 40 g por, 24 g marchew, 12 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Kompot owocowy

Składniki: 150 g woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

Majonez (jajka, gorczyca) 4 g

Zupa kalafiorowa

Składniki: 160 g woda, 60 g kalafior, 34 g kości, wywar, 20 g marchew, 20 g ziemniaki, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g

seler korzeniowy, 10 g Śmietana 18% **(mleko)**, 5 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

📅 15.09.2023 **Piątek**

I Śniadanie 222 kcal

Herbata z cytryną i z miodem

Składniki: 150 g woda, 5 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 1 g herbata czarna

Kanapka z serem i pomidorem

Składniki: 40 g chleb **-pszenno-żytni**, 20 g ser gouda tusty (**mleko**), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra **(mleko)**

Chleb pszenno-żytni : mąka **-pszenna**, mąka **-żytnia**, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

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

Ciasto z miodem i masłem

Obiad 552 kcal

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: 180 g woda, 50 g passata pomidorowa, 20 g marchew, 15 g skrzydło indyka, 15 g Śmietana 12% (

mleko), 15 g makaron **-pszenny** bezjajeczny, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **-sele**r korzeniowy, 10 g por, 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie
Passata pomidorowa : przecier pomidorowy, sól

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

Kotlet mielony z miruny panierowany

Składniki: 50 g **-miruna** świeża, filety bez skóry, 20 g **jaja** kurze całe, 8 g olej rzepakowy, 5 g szczypiorek, 5 g bułka tarta (**pszenica**), 5 g mąka **-pszenna**, typ 450

Bułka tarta : mąka **-pszenna**, sól, drożdże

Sos jogurtowo-hamburgerowy

Składniki: 50 g jogurt grecki **(mleko)**, 17 g cebula, 14 g cytryna, 6 g miód pszczeli, 2 g czosnek, 1 g koncentrat pomidorowy, 30%, 1 g sól biała, 1 g pieprz

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

Salata 7 g

Bułka hamburgerowa z-sezamem 40 g

Majonez (jajka, gorczyca) 5 g

Podwieczorek 355 kcal

Buleczki drożdżowe z nadzieniem serowym (pszenica, mleko) 100 g

Herbata z melisy

Składniki: 180 g woda, 3 g cukier, 1 g herbata z melisy

Wiśnie bez pestek, mrożone 5 g

Podwieczorek 252 kcal

Gruszka 120 g

Koktajl bananowy na jogurcie

Składniki: 110 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (~~mleko~~), 50 g banan

Mix bakalii

Składniki: 12 g ~~migdały~~, 10 g Żurawina suszona

Żurawina suszona : żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy

Podwieczorek 404 kcal

Naleśniki z twarogiem i sosem jogurtowo- truskawkowym

Składniki: 100 g ~~mleko~~ krowie, 3,2% tłuszczu, 50 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (~~mleko~~), 48 g ser twarogowy półtłusty (~~mleko~~), 40 g mąka ~~pszenna~~, typ 450, 32 g truskawki, mrożone, 14 g ~~jaja~~ kurze całe, 5 g cukier, 5 g olej rzepakowy, 3 g miód pszczeli

Herbata owocowa

Składniki: 200 g woda, 5 g cukier, 1 g herbata owocowa

Podwieczorek 264 kcal

Herbata miętowa 150 g

Jogurtowiec z kolorowymi galaretkami i mandarynką

Składniki: 130 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (~~mleko~~), 105 g woda, 60 g mandarynki, 9 g galaretka truskawkowa, w proszku, 9 g galaretka agrestowa, w proszku, 9 g galaretka pomarańczowa, w proszku, 5 g cukier, 5 g Żelatyna

Galaretka truskawkowa, w proszku : cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne

Galaretka agrestowa, w proszku : cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne

Galaretka pomarańczowa, w proszku : cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne

Wafle ryżowe 30 g

Podwieczorek 214 kcal

Biszkopty lady fingers (pszenica, jajka) 20 g

Budyń czekoladowy z truskawką

Składniki: 88 g ~~mleko~~ krowie, 2% tłuszczu, 11 g ~~jaja~~ kurze całe, 10 g truskawki, 9 g czekolada gorzka (~~soja~~, ~~mleko~~), 5 g skrobia ziemniaczana, 4 g cukier