

JADŁOSPIS

📅 18.09.2023 Poniedziałek

I Śniadanie 274 kcal

Herbata czarna 2 g

Cukier 3 g

Cynamon 1 g

Cytryna 2 g

Płatki owsiane na mleku

Składniki: 160 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 16 g płatki **owsiane**

Kanapka z dżemem truskawkowym

Składniki: 40 g chleb **pszemno-żytni**, 10 g dżem truskawkowy, niskosłodzony, 1 g masło ekstra (**mleko**)

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

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

Obiad 414 kcal

Rosół wołowo- drobiowy z makaronem

Składniki: 180 g woda, 25 g marchew, 17 g pietruszka, korzeń, 15 g wołowina rostbef, 15 g **seler** korzeniowy, 13 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 10 g por, 3 g udo z kurczaka, 2 g natka pietruszki, 2 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

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

Ziemniaki gotowane

Składniki: 120 g ziemniaki, 0 g sól biała

Podudzie z kurczaka ze skórą 150 g

Sałata z pomidorem i ogórkiem

Składniki: 25 g pomidor, 25 g ogórek, 15 g sałata, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 2 g szczypiorek

Kompot wieloowocowy bez cukru

Składniki: 140 g woda, 35 g jabłko, 8 g Śliwki bez pestek, mrożone, 5 g truskawki, mrożone, 5 g wiśnie bez pestek, mrożone

📅 19.09.2023 Wtorek

I Śniadanie 271 kcal

Bułka pszenna z szynką z kurczaka, sałatą i pomidorem malinowym

Składniki: 40 g bułki kajzerki (**pszenica**), 25 g pomidor, 20 g szynka z piersi kurczaka, 5 g sałata, 3 g masło ekstra (**mleko**)

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

Kakao

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

Obiad 487 kcal

Schab duszony w sosie pieczarkowym

Składniki: 100 g wieprzowina schab surowy bez kości, 20 g pieczarki świeże, 7 g olej rzepakowy, 3 g cebula

Kapusta czerwona zasmażana z cebulką

Składniki: 80 g kapusta czerwona, 8 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Krem z dyni i batatów

Składniki: 130 g woda, 80 g dynia, 50 g bataty, 20 g marchew, 20 g ziemniaki, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g chleb **pszemno-żytni**, 4 g kości, wywar, 2 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

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

Ziemniaki gotowane

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Śliwki 15 g

Kompot jabłkowy

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

📅 20.09.2023 Środa

I Śniadanie 271 kcal

Bawarka

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

Kanapka ze smalcem z fasoli, ogórek kiszony

Składniki: 40 g fasola biała, nasiona suche, 25 g chleb **pszenny**, 20 g cebula, 20 g jabłko, 20 g ogórek kiszony, 3 g masło ekstra (**mleko**), 2 g olej rzepakowy

Chleb pszenny : mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Obiad 639 kcal

Naleśniki z twarogiem i sosem jogurtowo- truskawkowym

Składniki: 104 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 80 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 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

Żurek z jajkiem na białej kiełbasie

Składniki: 180 g woda, 70 g ziemniaki, 30 g **jaja** kurze całe, 25 g kiełbasa biała parzona, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 5 g natka pietruszki, 5 g czosnek, 5 g zakwas na żurek (**żyto**), 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

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

Kompot śliwkowy

Składniki: 40 g Śliwki, 5 g cukier

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

📅 21.09.2023 Czwartek

I Śniadanie 305 kcal

Zupa mleczna z ryżem

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 17 g ryż biały

Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 6 g

Chleb **pszenny** 50 g

Masło ekstra (**mleko**) 3 g

Obiad 572 kcal

Pieczony kotlet mielony z szynki wieprzowej

Składniki: 90 g wieprzowina szynka surowa, 9 g **jaja** kurze całe, 7 g bułki **pszenne** wrocławskie, 6 g bułka tarta (**pszenica**), 4 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Bułki pszenne wrocławskie : mąka **pszenna**, woda, **mleko** , drożdże, sól, cukier olej

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

Kasza jęczmienna, perłowa 45 g

Buraczki duszone

Składniki: 80 g burak, 5 g olej rzepakowy, 4 g cebula, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g sól biała, 1 g cytryna, 1 g pieprz

Kompot wieloowocowy z porzeczką

Składniki: 20 g Śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 5 g cukier, 3 g porzeczki czarne, mrożone

Zupa koperkowa z lanymi kluskami

Składniki: 180 g woda, 25 g marchew, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 9 g **jaja** kurze całe, 7 g koperek, 7 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

📅 22.09.2023 Piątek

I Śniadanie 357 kcal

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

Chałka z masłem

Składniki: 40 g chałki **pszenne**, 3 g masło ekstra (**mleko**)

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

Mandarynki 120 g

Obiad 450 kcal

Filet z miruny panierowany

Składniki: 50 g **miruna** świeża, filety bez skóry, 20 g **jaja** kurze całe, 15 g olej rzepakowy, 5 g bułka tarta (**pszenica**), 5 g mąka **pszenna**, typ 450

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

Ziemniaki gotowane

Składniki: 120 g ziemniaki, 1 g sól biała

Krem z soczewicy z pestkami dyni

Składniki: 180 g woda, 45 g ziemniaki, 20 g udo z kurczaka, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 6 g soczewica czerwona, nasiona suche, 5 g natka pietruszki, 2 g dynia, pestki, łuskane, 2 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Kapusta kiszona 100 g

Kompot wieloowocowy bez cukru

Składniki: 140 g woda, 30 g jabłko, 8 g Śliwki bez pestek, mrożone, 5 g truskawki, mrożone, 5 g wiśnie bez pestek, mrożone

Podwieczorek 357 kcal

Sałatka owocowa

Składniki: 25 g jabłko, 25 g pomarańcza, 25 g winogrona bez pestek, 25 g Śliwki, 25 g banan, 25 g gruszka, 7 g cytryna, 3 g mięta

Wafle ryżowe 15 g

Serek wiejski (mleko) 90 g

Podwieczorek 317 kcal

Racuchy z jabłkami

Składniki: 67 g jabłko, 42 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 42 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g **jaja** kurze całe, 8 g olej rzepakowy, 5 g cukier puder, 1 g soda oczyszczona

Herbata miętowa 2 g

Cukier 3 g

Podwieczorek 155 kcal

Sałatka jarzynowa

Składniki: 20 g marchew, 15 g ogórek kiszony, 12 g **jaja** kurze całe, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g ziemniaki, 10 g jabłko, 5 g cebula, 5 g groszek zielony, 5 g majonez (**fajka**, **gorczyca**), 2 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Majonez : olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)

Chleb pszenny 25 g

Herbata z cytryną i z miodem

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

Podwieczorek 158 kcal

Herbata owocowa 2 g

Galaretka owocowa z brzoskwinią i jogurtem greckim

Składniki: 120 g woda, 30 g brzoskwinia, 20 g jogurt grecki (**mleko**), 19 g galaretka owocowa, w proszku

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

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

Herbatniki (pszenica, mleko) 25 g

Podwieczorek 262 kcal

Bułka grahamka z mozzarellą i pomidorem

Składniki: 45 g bułki **pszenne** grahamki, 30 g ser mozzarella (**mleko**), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (**mleko**)

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

Ser mozzarella : **mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna

Herbata owocowa

Składniki: 180 g woda, 5 g cukier, 1 g herbata owocowa