|  Jadłospis 10.06 – 14.06.2024 |
| --- |
| Danie | Elementy dania | Waga | Składniki |
| **Poniedziałek** |
|  | Schab gotowany  | 20g | Schab z pieca (mięso wieprzowe ze schabu (104 g wykorzystano do przygotowania 100 g gotowego produktu), sól, aromaty naturalne, białko wieprzowe kolagenowe, błonnik pszenny bezglutenowy, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw (15g) |
| Pasta twarogowa z papryką | 15g | **Twarożek (mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych),** sól, pieprz, papryka  |
| Bułka paryska  | 40g | **Mąka pszenna 70%,** woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, **serwatka w proszku (z mleka),** cukier.Produkt może zawierać śladowe ilości jaj, orzechów, sezamu i soi |
| Chleb wieloziarnisty | 20g | **Zakwas żytni (28%) (woda, mąka żytnia), mąka żytnia razowa (22%), mąka żytnia (16%),** woda, **ziarno słonecznika (5%),** siemię lniane (**3%), płatki owsiane (2,5%),** sól |
| Dodatek warzywny  | 20g | Pomidor |
| Masło | 10g | **Śmietanka pasteryzowana**, **zawartość tłuszczu 82%** |
| Herbata malinowa | 200ml  | Woda, napar z herbaty, cukier |
| Obiad | Rosołek z makaronem | 250ml | Woda, tuszka z kurczaka, tuszka z indyka, kości wieprzowe, marchewka, **seler**, por, pietruszka, cebula, czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie **Makaron – mąka pszenna makaronowa**  |
| Potrawka z indyka  | 120g | Mięso drobiowe – pierś z indyka, cebula, czosnek, marchewka, por, seler, pietruszka, sól, pieprz, cukier, woda, **masło (śmietanka pasteryzowana , zawartość tłuszczu 82%),** natka pietruszki, mąka ziemniaczana, **mąka pszenna** |
| Kuskus  | 100g | Kuskus perłowy  |
| Kompot jabłkowy  | 200ml | Woda, jabłka, cukier |
| Podwieczorek  | Koktajl owocowy z posypką z ryżu preparowanego | 120g | Koktajl (gruszka, jabłko, cukier, **jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii)** (110g)Ryż preparowany (ryż) (10g) |
| **Wtorek** |
|  | Kasza manna na mleku | 200ml | **Kasza manna, mleko UHT 3,2%,** cukier |
|  | Powidła śliwkowe | 15g | Śliwki, cukier, cynamon  |
|  | Bułeczka maślana | ½ bułki  | **Mąka pszenna, masło (śmietanka pasteryzowana**, zawartość tłuszczu 82%), **jajo kurze, mleko,** drożdże, cukier |
|  | Herbata miętowa  | 200ml | Woda, napar z herbaty, cukier  |
| Obiad | Krupniczek | 250ml | Woda, tuszka z kurczaka, **seler**, por, cebula, pietruszka, marchewka, ziemniaki, **kasza jęczmienna**, sól, pieprz, cukier, liść laurowy, ziele angielskie, koperek |
| Burgery z szynki w sezamie | 80g | Mięso wieprzowe – szynka wieprzowa, **jajo kurze,** cebula, **bułka pszenna, bułka tarta(mąka pszenna, sól, drożdże)**, sól, pieprz, olej rzepakowy, czosnek, **sezam** |
| Młode ziemniaczki z masełkiem | 100g | Ziemniaki, sól, **masło (śmietanka pasteryzowana** **, zawartość tłuszczu 82%)**  |
| Mizeria  | 60g | Ogórki, szczypiorek, sól, pieprz, cukier, cytryna, **jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii)** |
| Kompot z rabarbaru  | 200ml | Woda, rabarbar, cukier |
| Podwieczorek | Mix owoców | 110g | Jabłuszko, arbuz  |
| **Środa** |
| II śniadanie  | Indyk pieczony | 20g  | Mięso drobiowe z indyka, 90%, skrobia ziemniaczana, sól, aromaty, przyprawy, ekstrakty przypraw |
| Ser żółty | 15g  | **Ser żółty (mleko pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny)** |
| Bułka paryska | 40g | **Mąka pszenna 70%,** woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, **serwatka w proszku (z mleka),** cukier.Produkt może zawierać śladowe ilości jaj, orzechów, sezamu i soi |
| Chleb graham | 20g | **Zakwas żytni (28%) (woda, mąka żytnia), mąka żytnia razowa (22%), mąka żytnia (16%),** woda, ziarno słonecznika (5%), siemię lniane **(3%), płatki owsiane (2,5%),** sól |
| Masło | 10g | **Śmietanka pasteryzowana** , zawartość tłuszczu 82% |
| Dodatek warzywny  | 20g | Ogórek kiszony, sałata |
| Herbata z cytryną  | 200ml | Woda, napar z herbaty, cytryna, cukier  |
| Krem z zielonych warzyw | 250ml | Woda, tuszka z indyka, **seler,** por, ziemniaki, cebula, pietruszka, marchewka, cukinia, cukier, czosnek sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, **śmietanka 30%** |
| Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym | 140g | Gołąbki – mięso wieprzowe – łopatka wieprzowa, cebula, ryż, biała kapusta, sól, pieprz, jajo kurze, **bułka tarta(mąka pszenna, sól, drożdże),** papryka słodka (80g)Sos – pomidory, cebula, czosnek, woda, sól, pieprz, cukier, **mąka pszenna**, mąka ziemniaczana, **śmietanka 30%** (60g) |
| Ryż | 100g | Ryż paraboliczny  |
| Kompot owocowy | 200ml | Woda, mix owoców |
| Podwieczorek  | Warzywa do schrupania Humus | 110g  | Warzywa (ogórek, kalarepa, marchewka) (90g)Humus (ciecierzyca, oliwa, sól, pieprz, czosnek) (20g)  |
| **Czwartek** |
|  | Szynka krucha | 20g | Mięso wieprzowe z szynki (104 g wykorzystano do przygotowania 100 g gotowego produktu), sól, aromaty naturalne, białko wieprzowe kolagenowe, błonnik pszenny bezglutenowy, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw |
|  | Pasta warzywna  | 15g | Marchewka, **seler**, pietruszka, cebula, czosnek, pomidory, papryka, sól, pieprz, cukier, olej rzepakowy  |
|  | Bułka paryska | 40g | **Mąka pszenna 70%,** woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, **serwatka w proszku (z mleka),** cukier.Produkt może zawierać śladowe ilości jaj, orzechów, sezamu i soi |
|  | Chleb słonecznikowy | 20g | **Zakwas żytni (28%)** (woda**, mąka żytnia), mąka żytnia razowa (22%), mąka żytnia (16%),** woda, ziarno słonecznika **(5%), siemię lniane (3%), płatki owsiane (2,5%),** sól |
|  | Dodatek warzywny  | 20g | Rzodkiewka, papryka |
|  | Masło  | 10g | **śmietanka pasteryzowana , zawartość tłuszczu 82%** |
|  | Herbata owocowa | 200ml  | Woda, napar z herbaty, cukier |
| Obiad  | Wiosenna zupa wielowarzywna | 250ml  | Woda, tuszka z kurczaka, **seler**, por, cebula, pietruszka, marchewka, ziemniaki, sól, pieprz, cukier, czosnek, kukurydza, rzodkiewka, papryka słodka, **masło (śmietanka pasteryzowana** **, zawartość tłuszczu 82%), śmietanka 30%** |
|  | Kluseczki ziemniaczane ze skwarkami | 170g | Kluseczki ziemniaczane (ziemniaki, **mąka pszenna, jajo kurze**, mąka ziemniaczana, sól, woda, olej rzepakowy) (150g) Skwarki – słonina wieprzowa (20g) |
|  | Tarta marchewka z jabłuszkiem | 60g | Marchewka, jabłko, sól, pieprz, cukier, **jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii)** |
|  | Kompot jabłkowy | 200ml  | Woda, jabłka, cukier |
|  | Koktajl z truskawki i banana | 100g | Truskawki, banan, Inka kokosowa (woda, ekstrakt z kokosa 5,3% (miąższ kokosowy, woda), ryż, stabilizatory: guma gellan, guma guar, regulatory kwasowości, witamina B12, witamina D, sól, aromat naturalny), cukier  |
|  | Chrupki kukurydziane  | 20g | Grys kukurydziany(98,98%), olej roślinny(rzepakowy), sól spożywcza |
| **Piątek** |
|  | Owsianka na mleku | 200g | **Płatki owsiane**, **mleko UHT 3,2%,** cukier |
|  | Miód lipowy  | 20g  | Miód lipowy  |
| Chałka  | 30g | **Mąka pszenna,** woda, cukier, olej rzepakowy**, jajo kurze, drożdże, mleko,** sól, aromat waniliowy, barwnik: karoteny |
| Masło  | 10g | **Śmietanka pasteryzowana , zawartość tłuszczu 82%** |
| Herbata rumiankowa  | 200ml | Woda, napar z herbaty, cukier  |
| Obiad | Zupa jarzynowa | 250ml | Woda, tuszka z kurczaka, **seler**, por, cebula, pietruszka, marchewka, ziemniaki, sól, pieprz, kalarepa, zioła, miód, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, **śmietana 18%** |
| Kotlecik z łososia z koperkiem | 80g | Woda, tuszka z kurczaka, marchewka, pietruszka, **seler,** por, cebula, ziemniaki, sól, pieprz, cukier, brukselka, groszek zielony, liść laurowy, ziele angielskie, koperek, **śmietana 18%** |
| Puree ziemniaczane | 100g | Ziemniaki, sól, **masło (śmietanka pasteryzowana** **, zawartość tłuszczu 82%), śmietanka 30%** |
| Surówka z młodej kapusty | 60g | Biała kapusta, marchewka, koperek, szczypiorek, sól, pieprz, cukier, cytryna, olej rzepakowy  |
| Kompot owocowy | 200ml | Woda, mix owoców, cukier  |
| Podwieczorek  | Soczek owocowy  | 200ml | Sok jabłkowy z zagęszczonego soku (56%), przeciery z: marchwi (30%) i bananów (14%), witamina C |
|  | Batonik owsiany | 30g | Zboża (mąka **pszenna** , zboża pełnoziarniste) (mąka **pszenna** pełnoziarnista, grys **owsiany** , płatki **owsiane**, mąka **jęczmienna** pełnoziarnista, mąka **żytnia** pełnoziarnista, mąka pełnoziarnista z **pszenicy** orkisz), cukier, olej rzepakowy, substancje spulchniające (węglany sodu, węglany amonu, difosforany), składniki mineralne (węglan wapnia, węglan magnezu, żelazo elementarne), pełne **mleko** w proszku, emulgatory, sól, odtłuszczone **mleko** w proszku, aromaty |
| Opracował/a |  |