

Intendentpro Jadłospis nr 3/2024

📅 16.09.2024 **Poniedziałek**

Obiad

ZUPA brokułowa zabieleną 250-300ml

Składniki: ziemniaki, brokuły, włoszczyzna krojona w paski (**seler**), porcja rosółowa, Śmietanka 30% (**mleko**), sól morska jodowana, koperek, natka pietruszki, vegeta natur, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

SPAGHETTI z mięsem w sosie bolognese, ser żółty tarty 250/5g

Składniki: wieprzowina łopatką, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula, ser gouda tłusty (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 500, sól morska jodowana, pieprz, vegeta natur, bazylią suszona

SOK owocowy 100% b/c 200ml

Składniki: sok pomarańczowy 100%, sok jabłkowy 100%

Wafle nadziewane (**pszenica**)

Energia: 637 kcal

📅 17.09.2024 **Wtorek**

Obiad

ROSÓŁ z makaronem 250-300ml

Składniki: skrzydło indyka, marchew, makaron durum, swojski (**pszenica**, **jajka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, vegeta natur, kurkuma, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól morska jodowana

SCHAB duszony w sosie własnym 100g (60/40g)

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 500, sól morska jodowana, majeranek, czosnek, pieprz, vegeta natur

KLUSKI śląskie 80-100g

Składniki: kluski śląskie (**pszenica**), olej rzepakowy, sól morska jodowana

SURÓWKA z selera, jabłka z rodzynkami i majonezem 100g

Składniki: **seler** korzeniowy, jabłko, majonez (**jajka**, **gorczyca**), rodzynki, suszone, sól morska jodowana, cytryna

WODA z cytryną i miętą 200ml

Składniki: woda, cytryna, mięta

BANAN 100-200g

Składniki: banan

Energia: 689 kcal

📅 18.09.2024 **Środa**

Obiad

KAPUŚNIAK z kiszzonej kapusty 250-300ml

Składniki: ziemniaki, kapusta kiszona, włoszczyzna krojona w paski (**seler**), boczek wędzony bez kości, wieprzowina żeberka, koperek, natka pietruszki, sól morska jodowana, vegeta natur, liść laurowy, pieprz, ziele angielskie, majeranek, pieprz ziołowy

CHLEB żytni z ziarnami klimontowski 10-30g

Składniki: chleb **żytni** z ziarnami

MAKARON zacierka 100g

Składniki: makaron zacierka (**pszenica**, **jajka**), sól morska jodowana

GULASZ z szynki 80-100g

Składniki: wieprzowina szynka surowa, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 500, liść laurowy, sól morska jodowana, ziele angielskie, pieprz, vegeta natur

SAŁATKA szwedzka 75g

Składniki: ogórek kiszony, papryka czerwona, olej rzepakowy

HERBATA owocowa - ziołowa o smaku owocowy raj 200ml

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

SEZAMKI 9-27g

Składniki: **sezamki**

Energia: 614 kcal

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

📅 19.09.2024 **Czwartek**

Obiad

KRUPNIK z ryżem 250-300ml

Składniki: włoszczyzna krojona w paski (**seler**), porcja rosółowa, ryż biały, wieprzowina żeberka, sól morska jodowana, koperek, natka pietruszki, vegeta natur, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

ZIEMNIAKI puree 120-150g

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 3,5% tłuszczu, sól morska jodowana

RYBA po grecku 150g(ryba 80g/sos 70g)

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, cebula, bułka tarta (**pszenica**), **mleko** krowie, 3,5% tłuszczu, **jaja** kurze całe, koncentrat pomidorowy, 30%, mąka **pszenna**, typ 500, pieprz cytrynowy, sól morska jodowana, vegeta natur, liść laurowy, papryka słodka, ziele angielskie

WODA z cytryną i miętą 200ml

Składniki: woda, cytryna, mięta

JABŁKO 150-200g

Składniki: jabłko

Energia: 592 kcal

📅 20.09.2024 **Piątek**

Obiad

FASOLKA po bretońsku 250-300ml

Składniki: fasola biała, nasiona suche, kiełbasa podwawelska, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, wieprzowina żeberka, olej rzepakowy, ziele angielskie, sól morska jodowana, liść laurowy, pieprz, vegeta natur, majeranek, pieprz ziołowy

BUŁKA pszenna mini 35-70g

Składniki: bułki **pszenne** zwykłe

KLUSKI na parze (pampuchy) z musem truskawkowym i kleksem serowym 180g

Składniki: kluski na parze (**pszenica**), truskawki, mrożone, serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (**mleko**), cukier, olej rzepakowy

SOK jabłkowy 100% b/c 200ml

Składniki: sok jabłkowy 100%

Energia: 641 kcal