

Intendentpro **Jadłospis nr 3**

 **21.10.2024** **Poniedziałek**

Obiad

WIEJSKA z kapustą włoską i fasolką 250-300ml

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

CHLEB mieszany 10-30g

Składniki: chleb mieszany (**pszenica**)

ŁAZANKI z mięsem i kapustą kiszoną 200g

Składniki: wieprzowina łopatką, makaron **pszenny** bezjajeczny, kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, sól morska jodowana, vegeta natur, pieprz

SOK pomarańczowy 100% b/c 200ml

Składniki: sok pomarańczowy 100%

CIASTKA francuskie z nadzieniem 20-25g

Składniki: ciastka francuskie z nadzieniem (**pszenica**, **mleko**)

Energia: 693 kcal

 **22.10.2024** **Wtorek**

Obiad

POMIDOROWA z makaronem zabieleną 250-300ml

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

ZIEMNIAKI z wody 120-150g

Składniki: ziemniaki, sól morska jodowana

PAŁKA z kurczaka pieczona 80-100g

Składniki: pałka z kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy, sól morska jodowana, papryka słodka, vegeta natur, pieprz, czosnek

GROSZEK z ogórkiem kiszonym 100g

Składniki: groszek zielony, mrożony, ogórek kiszony, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), majonez (**jajka**, **gorczyca**), sól morska jodowana

WODA z cytryną i miętą 200ml

Składniki: woda, cytryna, mięta

Energia: 654 kcal

 **23.10.2024** **Środa**

Obiad

ZALEWAJKA zabieleną 250-300ml

Składniki: ziemniaki, Żurek siewierski (**żyto**), kiełbasa wieprzowa zwyczajna, Śmietanka 30% (**mleko**), wieprzowina żeberka, czosnek, sól morska jodowana, pieprz ziołowy, koperek, vegeta natur, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, majeranek

RYŻ na sypko 100g

Składniki: ryż biały, sól morska jodowana

INDYK w sosie słodko- kwaśnym 100-120g

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, ananas, plastry w syropie, papryka czerwona, olej rzepakowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, mąka **pszenna**, typ 450, sól morska jodowana, vegeta natur, pieprz

HERBATA owocowa o smaku wiśni 200ml

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

SEZAMKI 9-27g

Składniki: **sezamki**

Energia: 584 kcal

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

 **24.10.2024** **Czwartek**

Obiad

KRUPNIK z kaszą jęczmienną z ziemniakami 250-300ml

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

ZIEMNIAKI puree 120-150g

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

FILET z miruny panierowany 70-80g

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), olej rzepakowy, **mleko** krowie, 3,5% tłuszczu, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), pieprz cytrynowy, papryka słodka, pieprz, vegeta natur, sól morska jodowana

SURÓWKA z kapusty czerwonej z jabłkiem i jogurtem 100g

Składniki: kapusta czerwona, jabłko, jogurt grecki (**mleko**), sól morska jodowana, ocet jabłkowy 6%, pieprz

HERBATA ICE TEA z miętą 200ml

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna, mięta świeża

Energia: 512 kcal

 **25.10.2024** **Piątek**

Obiad

BARSZCZ ukraiński zabieleny 250-300ml

Składniki: ziemniaki, burak, włoszczyzna krojona w paski (**seler**), fasola biała, nasiona suche, fasola szparagowa, Śmietanka 30% (**mleko**), wieprzowina żeberka, barszcz czerwony(sok z buraków), natka pietruszki, koperek, ocet jabłkowy 6%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, majeranek, sól morska jodowana, vegeta natur

BATON pszenny 15-30g

Składniki: baton **pszenny**

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 owocowy 100% b/c 200ml

Składniki: sok pomarańczowy 100%, sok jabłkowy 100%

BISZKOPT tradycyjny 4-8g

Składniki: biszkopty tradycyjne (**pszenica**, **jajka**)

Energia: 594 kcal