

Intendentpro

Jadłospis 15.07-19.07

📅 **15.07.2024** **Poniedziałek**

I Śniadanie

Chleb prawdziwie żytni z masłem

PM8 48 g

Składniki: 40 g chleb **pszemno-żytni**, 8 g masło ekstra (**mleko**)

Szwedzki stół (szynka wieprzowa, ser żółty, jajko) PM8 40 g

Składniki: 15 g szynka wiejska, 15 g **jaja** kurze całe, 12 g ser edamski tłusty (**mleko**)

Talerz warzyw (ogórek kiszony, papryka, sałata lodowa, pomidor, szczypiorek) PM8 60 g

Składniki: 20 g ogórek kiszony, 15 g papryka czerwona, 15 g pomidor, 15 g sałata, 5 g szczypiorek

Herbata melisa z pigwą PM8 2 g

Kawa inka na mleku PM8 180 ml

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Obiad

Zupa brukselkowa z ziemniakami

PM8 250 ml

Składniki: 50 g ziemniaki, 50 g brukselka, mrożona, 25 g marchew, 12 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 8 g mięso z ud kurczaka, ze skórą, 8 g wieprzowina łopatką, 4 g por, 3 g koperek

Ryż z brzoskwiwniami i serkiem mój ulubiony PM8 220 g

Składniki: 55 g ser mój ulubiony (**mleko**), 50 g brzoskwinia, 35 g ryż biały, 10 g jogurt grecki (**mleko**), 5 g miód pszczeli

Kompot z owoców mieszanych PM8 200 ml

Składniki: 170 g woda, 25 g mieszanka owocowa, mrożona, 3 g cukier

Kuchnia i stołeczki

Podwieczorek

Morela 80 g

Chleb prawdziwie żytni z masłem

PM8 24 g

Składniki: 20 g chleb **pszemno-żytni**, 4 g masło ekstra (**mleko**)

Energia: 926 kcal

📅 **16.07.2024** **Wtorek**

I Śniadanie

Brioszka z masłem PM8 48 g

Składniki: 40 g bułki **pszenne mleczne**, 8 g masło ekstra (**mleko**)

Jogurt grecki z musem jagodowym i biszkoptami PM8 120 g

Składniki: 90 g jogurt grecki (**mleko**), 10 g mus owocowy, 10 g biszkopty andante pm8 (**pszenica, jajka**)

Herbata owocowa PM8 150 ml

Składniki: 150 g woda, 5 g cukier, 2 g herbata owocowa pm8, 2 g cytryna

Kuchnia i stołeczki

Energia: 947 kcal

Energia: 947 kcal

Energia: 947 kcal

Energia: 947 kcal

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami PM8

250 ml

Składniki: 50 g ogórek kiszony, 50 g ziemniaki, 25 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 12 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g **seler** korzeniowy, 10 g wieprzowina łopatką, 10 g mięso z ud kurczaka, ze skórą, 8 g por, 3 g koperek

Kasza gryczana z boczkiem i kolorowymi warzywkami (brokuł, kalarepa, mini marchewka, żółta marchewka) i prażonymi pestkami dyni i słonecznika PM8 300 g

Składniki: 40 g marchew z groszkiem, mrożona, 35 g kasza gryczana, 20 g kalarepa, mrożona, 20 g brokuły, mrożone, 20 g bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony, 12 g boczek wędzony bez kości, 5 g cebula, 5 g dynia, pestki, łuskane, 5 g słonecznik, nasiona, 2 g natka pietruszki, 2 g olej rzepakowy

Kompot truskawkowo rabarbarowy PM8 180 ml

Składniki: 150 g woda, 25 g truskawki, mrożone, 15 g rabarbar, 5 g cukier

Energia: 947 kcal

Podwieczorek

Brzoskwinia "ufo" 80 g

Chrupki kukurydziane 13 g

Brioszka z masłem PM8 24 g

Składniki: 20 g bułki **pszenne mleczne**, 4 g masło ekstra (**mleko**)

Energia: 947 kcal

📅 **17.07.2024** **Środa**

I Śniadanie

Baton graham z masłem PM8 48 g

Składniki: 40 g baton **pszenny** graham, 8 g masło ekstra (**mleko**)

Pasta mięsno warzywna PM8 40 g

Składniki: 35 g wieprzowina łopatką, 30 g marchew, 10 g ser mój ulubiony (**mleko**), 10 g pietruszka, korzeń, 6 g cebula, 5 g **seler** korzeniowy, 1 g olej rzepakowy

Ogórek kiszony 20 g

Papryka kolorowa 20 g

Szczypiorek 10 g

Płatki owsiane na mleku PM8 200 g

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 25 g woda, 10 g płatki **owsiane**, 1 g sól biała

Herbata z cytryną PM8 180 ml

Składniki: 180 g woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 g herbata czarna

Energia: 947 kcal

Obiad

Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami PM8 250 ml

Składniki: 70 g ziemniaki, 50 g barszcz ukraiński, mrożony, 25 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 10 **gseler** korzeniowy, 8 g por, 8 g mięso z ud kurczaka, ze skórą, 8 g wieprzowina łopatką

Kotlet z kurczaka z ziemniakami PM8 240 g

Składniki: 170 g ziemniaki, 60 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g olej rzepakowy, 5 g bułka tarta (**pszenica**), 1 g **jaja** kurze całe

Surówka wielowarzywna PM8 100 g

Składniki: 50 g kapusta pekińska, 15 g papryka czerwona, 10 g ogórek kiszony, 10 g marchew, 10 g jabłko, 4 g fasola czerwona, 4 g kukurydza, konserwowa, 4 g koperek, 1 g cebula, 1 g oliwa z oliwek

Kompot owoce leśne PM8 160 ml

Składniki: 140 g woda, 25 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

Energia: 947 kcal

Energia: 947 kcal

Podwieczorek

Arbuz 120 g

Baton graham z masłem PM8 24 g

Składniki: 20 g baton **pszenny** graham, 4 g masło ekstra (**mleko**)

Energia: 966 kcal

Energia: 966 kcal

Energia: 966 kcal

📅 **18.07.2024** **Czwartek**

I Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty SPRINT z masłem PM8 45 g

Składniki: 40 g chleb pełnoziarnisty sprint z masłem pm8 (**pszenica, żyto**), 8 g masło ekstra (**mleko**)

Pasta z makreli PM8 30 g

Składniki: 20 g **makreła** wędzona (**ryba**), 10 g ser mój ulubiony (**mleko**), 4 g cebula

Ogórek 20 g

Rzodkiewka 20 g

Szczypiorek 10 g

Herbata z cytryną PM8 180 ml

Składniki: 180 g woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 g herbata czarna

Kawa inka na mleku PM8 150 ml

Składniki: 140 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Energia: 947 kcal

Obiad

Zupa krem z zielonego groszku z ziemniakami PM8 220 ml

Składniki: 100 g woda, 60 g ziemniaki, 50 g groszek zielony, mrożony, 25 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 8 g wieprzowina łopatką, 8 g mięso z ud kurczaka, ze skórą, 5 g Śmietana 12% (**mleko**)

Spaghetti z mięsem wiep-woł w sosie warzywno-pomidorowym PM8 250 g

Składniki: 60 g mięso mielone wieprzowo- wołowe, 25 g cukinia, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 15 g makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), 15 g marchew, 15 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g cebula, 5 g **seler** korzeniowy, 2 g olej rzepakowy, 2 g czosnek

Sok królewski jabłko, marchew, cytryna 100% świeży PM8 150 g

Energia: 947 kcal

Energia: 947 kcal

Energia: 947 kcal

Podwieczorek

Mus owocowy 100 g

Wafle ryżowe 13 g

Chleb pełnoziarnisty SPRINT z masłem PM8 24 g

Składniki: 20 g chleb pełnoziarnisty sprint z masłem pm8 (**pszenica, żyto**), 4 g masło ekstra (**mleko**)

Energia: 1026 kcal

Energia: 1026 kcal

Energia: 1026 kcal

📅 **19.07.2024** **Piątek**

I Śniadanie

Baton graham z masłem PM8 48 g

Składniki: 40 g baton **pszenny** graham, 8 g masło ekstra (**mleko**)

Ser gouda tłusty (mleko) 15 g

Jajko gotowane 25 g

Składniki: 70 g **jaja** kurze całe

Papryka czerwona 20 g

Pomidor 20 g

Szczypiorek 5 g

Herbata mięta z pomarańczą i mango PM8 2 g

Płatki kukurydziane na mleku PM8

180 g

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

Energia: 947 kcal

Obiad

Zupa rosół z makaronem i zieloną pietruszką PM8 250 ml

Składniki: 200 g woda, 25 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g makaron nitki (**pszenica**), 10 g **seler** korzeniowy, 8 g por, 8 g wieprzowina łopatką, 8 g mięso z ud kurczaka, ze skórą, 1 g natka pietruszki

Filet z miruny panierowany PM8 75 g

Składniki: 70 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 15 g **jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta (**pszenica**), 5 g mąka **pszenna**, typ 450, 5 g olej rzepakowy, 5 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki z masłem i koperkiem PM8 150 g

Składniki: 180 g ziemniaki, 3 g masło ekstra (**mleko**), 3 g koperek

Kapusta kiszona zasmażana PM8 60 g

Składniki: 50 g kapusta kiszona, 10 g marchew, 5 g cebula, 2 g masło ekstra (**mleko**)

Kompot śliwkowy 150 ml

Składniki: 40 g Śliwki, 5 g cukier

Podwieczorek

Jabłko 120 g

Baton graham z masłem PM8 24 g

Składniki: 20 g baton **pszenny** graham, 4 g masło ekstra (**mleko**)

Energia: 1051 kcal

Energia: 1051 kcal

Energia: 1051 kcal