

Intendentpro **Jadłospis 08.07-12.07**

📅 **08.07.2024** **Poniedziałek**

I Śniadanie

Chleb prawdziwie żytni z masłem

PM8 48 g

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

Szwedzki stół (szynka wieprzowa,

ser żółty, jajko) PM8 40 g

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

Talerz warzyw (sałata lodowa,

papryka, pomidor, rzodkiewka,

szczypiorek) PM8 50 g

Składniki: 15 g papryka czerwona, 15 g rzodkiewka, 15 g sałata, 15 g pomidor, 5 g szczypiorek

Herbata melisa z pigwą PM8 2 g

Kawa inka na mleku PM8 150 ml

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Obiad

Zupa krupik z kaszą jęczmienną i

zieloną pietruszką PM8 250 ml

Składniki: 200 g woda, 25 g marchew, 25 g ziemniaki, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 10 g **seler** korzeniowy, 8 g por, 8 g wieprzowina łopatka, 8 g mięso z ud kurczaka, ze skórą, 1 g natka pietruszki

Makaron z serem i sosem

truskawkowym PM8 250 g

Składniki: 75 g truskawki, mrożone, 50 g twaróg sernikowy (**mleko**), 20 g makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), 15 g makaron **pszenny** dwujajeczny, 10 g jogurt grecki (**mleko**)

Kompot z owoców mieszanych PM8

200 ml

Składniki: 170 g woda, 25 g mieszanka owocowa, mrożona, 5 g cukier

📅 **09.07.2024** **Wtorek**

I Śniadanie

Bułka brioszka z masłem i miodem

PM8 58 g

Składniki: 40 g bułki **pszenne mleczne**, 10 g miód pszczeli, 8 g masło ekstra (**mleko**)

Borówki 30 g

Herbata owocowa 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 pomidorowa z ryżem i natką

PM8 250 ml

Składniki: 130 g woda, 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g ryż biały, 13 g koncentrat pomidorowy, 30%, 8 g por, 8 g mięso z ud kurczaka, ze skórą, 8 g wieprzowina łopatka, 5 g Śmietana 18% (**mleko**), 2 g natka pietruszki

Kotlet mielony wieprz-woł. PM8 90

g

Składniki: 60 g mięso mielone wieprzowo- wołowe, 8 g bułki **pszenne** zwykłe, 5 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 4 g bułka tarta (**pszenica**), 2 g olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem PM8 160 g

Składniki: 180 g ziemniaki, 3 g koperek

Mizeria na maślance PM8 100 g

Składniki: 70 g ogórek, 70 g maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (**mleko**), 1 g cytryna, 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kompot brzoskwinia z mango PM8

180 ml

Składniki: 150 g woda, 25 g mango, 25 g brzoskwinia, 3 g cukier

📅 **10.07.2024** **Środa**

I Śniadanie

Baton graham z masłem PM8 48 g

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

Jajecznicza 50 g

Składniki: 50 g **jaja** kurze całe, 1 g olej rzepakowy

Pomidor 30 g

Rzodkiewka 15 g

Szcypiorek 5 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 160 ml

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Obiad

Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty

z ziemniakami PM8 250 ml

Składniki: 122 g ziemniaki, 50 g kapusta kiszona, 32 g marchew, 13 g pietruszka, korzeń, 12 g wieprzowina łopatka, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g boczek wędzony bez kości, 6 g por, 2 g koperek

Gulasz wieprzowy z szynki w sosie

zabielanym śmietaną PM8 100 g

Składniki: 70 g wieprzowina szynka surowa, 40 g woda, 4 g cebula, 4 g mąka **pszenna**, typ 450, 4 g Śmietana 12% (**mleko**), 2 g czosnek, 2 g masło ekstra (**mleko**)

Kasza jęczmienna, wiejska 35 g

Surówka z marchewki i jabłka PM8

80 g

Składniki: 65 g marchew, 35 g jabłko, 5 g olej rzepakowy, 2 g cytryna

Kompot truskawkowo rabarbarowy

PM8 180 ml

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

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

📅 **11.07.2024** **Czwartek**

I Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty SPRINT z

masłem PM8 48 g

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

Pasta z łososia PM8 30 g

Składniki: 25 g **łosoś** wędzony (**ryba**), 10 g ser mój ulubiony (**mleko**), 3 g szczypiorek

Papryka czerwona 20 g

Ogórek 20 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 180 ml

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Obiad

Zupa szpinakowa z ziemniakami

PM8 250 ml

Składniki: 200 g woda, 50 g szpinak, mrożony, 50 g ziemniaki, 25 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 8 g por, 8 g wieprzowina łopatka, 8 g mięso z ud kurczaka, ze skórą, 2 g czosnek, 2 g cebula, 1 g masło ekstra (**mleko**)

Naleśniki z prażonymi jabłkami

PM8 300 g

Składniki: 100 g jabłko, 80 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 40 g mąka **pszenna**, typ 450, 14 g **jaja** kurze całe, 5 g cukier, 5 g olej rzepakowy, 2 g masło ekstra (**mleko**)

Sok tango z mango 100% świeży

PM8 150 g

📅 **12.07.2024** **Piątek**

I Śniadanie

Baton graham z masłem PM8 48 g

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

Tarty żółty ser z ziołami

prowansalskimi PM8 15 g

Składniki: 15 g ser gouda tłusty (**mleko**)

Ogórek 20 g

Rzodkiewka 15 g

Papryka kolorowa 20 g

Szcypiorek 10 g

Kakao na mleku PM8 180 ml

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g kakao ciemne (**soja, mleko**), 3 g cukier

Herbata z cytryną PM8 180 ml

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

Obiad

Zupa z fasolki szparagowej 250 g

Składniki: 180 g woda, 65 g fasolka szparagowa, mrożona, 50 g ziemniaki, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Klopsy z miruny w sosie

koperkowym PM8 80 g

Składniki: 60 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 40 g woda, 10 g bułki **pszenne** zwykłe, 8 g **jaja** kurze całe, 4 g cebula, 4 g koperek, 3 g Śmietana 12% (**mleko**), 2 g skrobia ziemniaczana

Ryż biały 40 g

Marchewka z groszkiem i masłem

PM8 80 g

Składniki: 75 g marchew z groszkiem, mrożona, 3 g masło ekstra (**mleko**)

Kompot śliwkowy 180 ml

Składniki: 135 g woda, 50 g Śliwki, 4 g cukier

Podwieczorek

Śliwka 80 g

Wafle ryżowe 13 g

Chleb prawdziwie żytni z masłem

PM8 24 g

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

Energia: 934 kcal

Podwieczorek

Banan 120 g

Brioszka z masłem PM8 24 g

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

Energia: 1034 kcal

Podwieczorek

Anty baton orzechowo-czekoladowy PM8 (orzechy) 100 g

Baton graham z masłem PM8 24 g

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

Energia: 1028 kcal

Podwieczorek

Chrupki kukurydziane 12 g

Marchewka słupki 30 g

Składniki: 30 g marchew

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: 961 kcal

Podwieczorek

Chrupsy z ovcami leśnymi 18g 18 g

Baton graham z masłem PM8 24 g

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

Energia: 908 kcal