|  Jadłospis 16.01 – 20.01.2023 |
| --- |
| Danie | Elementy dania | Waga | Składniki |
| **Poniedziałek** |
| Śniadanie  | Indyk gotowany | 20g | Mięso drobiowe z indyka, 90%, skrobia ziemniaczana, sól, aromaty, przyprawy, ekstrakty przypraw |
| Serek wiejski | 15g | **Twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii,** sól |
| 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 |
| Masło | 10g | **Śmietanka pasteryzowana**, **zawartość tłuszczu 82%** |
| Dodatek warzywny  | 15g | Pomidor  |
| Herbata owocowa  | 200ml  | Woda, napar z herbaty, cukier |
| Obiad | Zupa pomidorowa z ryżem | 250ml | Woda, tuszka z kurczaka, tuszka z indyka, pomidory, marchewka, **seler**, por, pietruszka, cebula, koncentrat pomidorowy, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, cukier, **śmietana 18%**Ryż paraboliczny |
| Makaron muszelki z sosem beszamelowym i szpinakiem  | 220g | Sos (woda, cebula, czosnek, gałka muszkatołowa, parmezan(ser Grana Padano (z mleka), substancja konserwująca (lizozym (z jaja)), woda, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, **mąka pszenna,** mąka ziemniaczana, olej rzepakowy**, śmietanka 30%**, szpinak, (100g)Makaron – mąka pszenna makaronowa (120g)  |
| Kompot jabłkowy  | 200ml | Woda, jabłka, cukier  |
| Podwieczorek  | Mandarynka  | 100g | Mandarynka  |
|  | Batonik owsiany  | 20g  | **Pełnoziarniste płatki owsiane** 62%, nierafinowany cukier trzcinowy, olej słonecznikowy, miód 4%, sól morska, aromat naturalny |
| **Wtorek** |
| Śniadanie  | Owsianka na mleku | 200g  | **Płatki owsiane, mleko UHT 3,2%,** cukier  |
|  | Dżem truskawkowy niskosłodzony  | 20g | Brzoskwinie, truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulatory kwasowości - kwas cytrynowy i cytryniany sodu, Sporządzono z 40 g owoców na 100 g produktu, Produkt z owoców może zawierać pozostałości pestek |
|  | 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 z rumiankowa  | 200ml | Woda, napar z herbaty, cukier |
| Obiad | Zupa Kalafiorowa | 250ml | Woda, tuszka z kurczaka, ziemniaki, cebula, marchewka, **seler,** por, kalafior, sól, pieprz, cukier, liść laurowy, ziele angielskie, koperek, **śmietana 18%** |
| Sznycelek drobiowy | 80g | Mięso drobiowe – pierś z kurczaka, j**ajo kurze, bułka tarta (mąka pszenna,** sól, drożdże**)**, **mąka pszenna**, sól, pieprz, olej rzepakowy |
| Puree ziemniaczane | 100g | Ziemniaki, **masło(śmietanka pasteryzowana , zawartość tłuszczu 82%),** sól, **mleko UHT 3,2 %** |
| Ogórek kiszony  | 60g | Ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy w zmiennych proporcjach (czosnek, koper, chrzan), sól |
| Kompot owocowy  | 200ml | Woda, mix owoców, cukier |
| Podwieczorek | Mix owoców  | 100g | Gruszka, banan  |
| **Środa** |
|  | Szyneczka 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 |
| Serek topiony  | 15g | **Serek topiony (odtłuszczone mleko (55%), ser (28%), masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy)** |
| 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 razowy  | 20g | **Mąka pszenna typ 750, woda ,zakwas naturalny, mąka razowa, drożdże, sól** |
| Masło | 10g | **Śmietanka pasteryzowana** , zawartość tłuszczu 82% |
| Dodatek warzywny  | 20g | Mix sałat |
| Herbata malinowa | 200ml | Woda, napar z herbaty, cukier |
| Zupa z zielonych warzyw | 250ml | Woda, tuszka z kurczaka, **seler**, por, cebula, pietruszka, marchewka, ziemniaki, cukinia, groszek zielony, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, **śmietanka 30%** |
| Ratatouille z kaszą gryczaną  | 220g | Cukinia (żółta, zielona), bakłażan, marchewka, cebula, papryka, pomidory, czosnek, olej rzepakowy, sól ,pieprz, tymianek, słodka papryka, bazylia, woda, **mąka pszenna**, mąka ziemniaczana (120g)Kasza gryczana (100g) |
| Kompot truskawkowy  | 200ml | Woda, truskawki, cukier  |
| Podwieczorek  | Jogurcik brzoskwiniowy do picia | 100g | **Jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii),** brzoskwinie, cukier |
|  | Wafle tortowe  | 20g | **Mąka pszenna**, lecytyna sojowa – emulgator, kwaśny węglan sodowy – substancja spulchniająca, olej rzepakowy, sól |
| **Czwartek** |
|  | Szyneczka krakowska | 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 |
|  | Ser żółty  | 15g | **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 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 |
|  | Masło  | 10g | **śmietanka pasteryzowana , zawartość tłuszczu 82%** |
|  | Dodatek warzywny  | 20g | Ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy w zmiennych proporcjach (czosnek, koper, chrzan), sól |
|  | Herbata z cytryną  | 200ml  | Woda, napar z herbaty, cukier, cytryna  |
| Obiad  | Kapuśniaczek z kiełbaską | 250ml  | Woda, tuszka z kurczaka, cebula, por, marchewka, **seler,** pietruszka, ziemniaki, biała kapusta, sól, pieprz, cukier, kminek, koperek, pomidory, kiełbasa śląska (mięso z szynki wieprzowej 95%, sól, przyprawy, aromat, suszony sok warzywny, susz aceroli (owoców malpigii granatolistnej) |
|  | Naleśniki z serem i jogurcikiem | 220g |  **Naleśniki – mąka pszenna mleko UHT 3,2%, jajo kurze,** woda, sól cukier, cukier waniliowy, **olej rzepakowy, twarożek (mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), cukier,** cukier waniliowy(150g)**Jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii)**, cukier (70g) |
|  | Kompot jabłkowy  | 200ml  | Woda, jabłka, cukier |
| Podwieczorek  | Budyń śmietankowy | 120g | **Mleko UHT 3,2%,** cukier, **skrobia kukurydziana**, skrobia ziemniaczana, aromaty, barwnik (karoteny) |
|  | Podpłomyki | 20g | **Mąka pszenna,** tłuszcz roślinny (rzepakowy), **mleko odtłuszczone w proszku,** emulgator: lecytyna (z rzepaku), substancje spulchniające: wodorowęglan sodu, pirofosforan disodowy |
| **Piątek** |
| Śniadanie | Ryż na mleku | 200g | Ryż jaśminowy, mleko UHT 3,2%, cukier  |
| Miód  | 20g  | Miód wielokwiatowy  |
| 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%** |
| Herbata truskawkowa | 200ml | Woda, napar z herbaty, cukier |
| Obiad | Barszcz biały z jajkiem | 250ml | Woda, tuszka z kurczaka, **seler**, por, cebula, czosnek, marchewka, pietruszka, marchewka, ziemniaki, **jajo kurze**, czosnek, sól, pieprz, majeranek, cytryna, liść laurowy, ziele angielskie**, śmietanka 30%** |
| Dorsz w sosie z czerwonych warzyw | 120g | **Ryba – dorsz,** woda, cebula, czosnek, papryka, pomidory, sól, pieprz, cukier, olej rzepakowy, **mąka pszenna**, mąka ziemniaczana, **śmietanka 30%** |
| Ziemniaczki z masełkiem | 100g | Ziemniaki, **masło(śmietanka pasteryzowana , zawartość tłuszczu 82%),** sól |
| Kompot owocowy | 200ml | Woda, mix owoców, cukier |
| Podwieczorek  | Ciasto kakaowe | 90g | **Mąka pszenna, jajo kurze,** cukier, kakao, proszek do pieczenia, **mleko UHT 3,2%,** olej rzepakowy |
| Opracował/a |  |