|  Jadłospis 20.03 – 24.03.2023 |
| --- |
| Danie | Elementy dania | Waga | Składniki |
| **Poniedziałek** |
|  | Kasza manna na mleku | 200g | **Kasza manna, mleko UHT 3,2%,** cukier  |
| Mus jabłkowy  | 15g | Jabłka, cukier  |
| Chałka  | 30g | **Mąka pszenna,** woda, cukier, olej rzepakowy, **jajo kurze, drożdże, mleko,** sól, **aromat waniliowy, barwnik: karoteny** |
| Masło | 10g | **Śmietanka pasteryzowana**, **zawartość tłuszczu 82%** |
| Kawa zbożowa na mleku | 200ml  | **Mleko UHT 3,2%,** **kawa inka**, cukier  |
| Obiad | Zupa groszkowa z ryżem | 250ml | Woda, tuszka z kurczaka marchewka, **seler,** por, cebula, pietruszka, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, groszek zielony, ryż  |
| Gulasz z mięskiem i warzywami z kaszą jęczmienną  | 220g | Mięso wieprzowe – szynka wieprzowe, cebula, czosnek, papryka, marchewka, olej rzepakowy, woda, sól, pieprz, pomidory, cukier, papryka słodka, **mąka pszenna**, mąka ziemniaczana (120g)**Kasza jęczmienna (100g)** |
| Kompot owocowy | 200ml | Woda, mix owoców, cukier  |
| Podwieczorek  | Pucharek owocowy | 100g | Jabłka, brzoskwinie, melon, kiwi |
|  | Wafle kukurydziano-ryżowe | 20g | Grys kukurydziany, grys ryżowy, sól, olej rzepakowy  |
| **Wtorek** |
|  | Szynka krakowska | 20g | Mięso drobiowe z indyka,90%, skrobia ziemniaczana, sól, aromaty, przyprawy, ekstrakty przypraw |
|  | Pasta warzywna | 15g | Marchewka, seler, pietruszka, cebula, czosnek, por, pomidory, sól, pieprz, cukier, oliwa  |
|  | 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 | 15g | Papryka |
| Herbata z cytryną | 200ml | Woda, napar z herbaty, cukier, cytryna  |
| Obiad | Barszcz ukraiński | 250ml | Woda, tuszka z kurczaka, marchewka, pietruszka, **seler,** por, cebula, biała kapusta, ziemniaki, fasola, sól, pieprz, cukier, olej rzepakowy , liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki, sól, pieprz, **śmietana 18%** |
| Makaron ze skwarkami z posypką z białego sera | 220g | **Makaron – mąka pszenna makaronowa** (120g)**Ser twarogowy półtłusty (mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych)** (80g)Skwarki – słonina wieprzowa (20g) |
| Kompot owocowy  | 200ml | Woda, mix owoców, cukier |
| Podwieczorek | Bułeczka kukurydziana z dynią z serem żółtym i ogórkiem kiszonym | 120g | Bułeczka – **mąka kukurydziana, mąka pszenna,** woda,drożdże, sól, dynia (60g) Ser żółty – **ser żółty -** **mleko pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny** (30g) Ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy w zmiennych proporcjach (czosnek, koper, chrzan) (20g)Masło (**śmietanka pasteryzowana** **, zawartość tłuszczu 82%)** (10g) |
| **Środa** |
|  | Polędwica tradycyjna | 20g  | Mięso wieprzowe (100g wyrobu wyprodukowano ze 110g szynki wieprzowej), sól, glukoza, cukier, aromaty, cebula suszona, białko wieprzowe, ekstrakty owoców i warzyw |
| Pasta jajeczno-serowa | 15g | **Jajo kurze, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%), jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii),** sól, pieprz, **mozzarella (mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, 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 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% |
| Dodatek  | 15g | Pomidor  |
| Herbata z dzikiej róży z miodem | 200ml | Woda, napar z herbaty, cukier |
| Kapuśniaczek | 250ml | Woda, tuszka z kurczaka, cebula, por, marchewka, **seler,** pietruszka, ziemniaki, kiszona kapusta (kapusta biała, marchew, sól), sól, pieprz, kminek |
| Kotleciki z piersi kurczaka w panierce | 80g | Mięso drobiowe – pierś z kurczaka, **jajo kurze, mąka pszenna, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże)**, sól, pieprz, olej rzepakowy |
| Ziemniaczki z koperkiem | 100g | Ziemniaki, sól, koperek |
| Zielona sałata z marchewką z sosem jogurtowo – koperkowym | 60g | Sałata lodowa, marchewka, koperek, szczypiorek, sól, pieprz, cukier, cytryna, **jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii)** |
| Kompot truskawkowy  | 200ml | Woda, truskawki, cukier  |
| Podwieczorek  | Kisiel jabłkowy  | 150g | Woda, jabłka, cukier, mąka ziemniaczana |
|  | Podpłomyki  | 20g  | **Mąka pszenna,** tłuszcz roślinny (rzepakowy), **mleko odtłuszczone w proszku,** emulgator: lecytyna (z rzepaku), substancje spulchniające: wodorowęglan sodu, pirofosforan disodowy |
| **Czwartek** |
|  | Ryż na mleku | 200g  | Ryż jaśminowy, mleku UHT 3,2%, cukier  |
|  | Miód | 15g | Miód lipowy  |
|  | Bułka paryska | 20g | **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 ziarenko  | 10g | **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 malinowa | 200ml  | Woda, napar z herbaty, cukier |
| Obiad  | Zupa wielowarzywna indykiem | 250ml  | Woda, tuszka z indyka, cebula, czosnek, ziemniaki, seler, por, pietruszka, marchewka, brukselka, fasolka szparagowa żółta, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, mięso drobiowe – pierś z indyka, papryka słodka, natka pietruszki |
|  | Pulpeciki na parze w sosie śmietanowym | 120g | Mięso wieprzowe – szynka wieprzowa, cebula, czosnek, **jajo kurze, mąka pszenna, bułka pszenna**, sól, pieprz, woda, liść laurowy, ziele angielskie, mąka ziemniaczana, **śmietana 30%** |
|  | Kuskus marchewkowy | 100g | Kasza kuskus, marchewka, sól |
|  | Kompot jabłkowy | 200ml  | Woda, jabłka, cukier |
| Podwieczorek  | Deser serowy z musem gruszkowym | 120g | **Twarożek (mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych,** cukier (100g)Mus gruszkowy – gruszki, cukier (20g)  |
| **Piątek** |
|  | 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 wiejski | 15g  | **Twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii)**  |
| 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 |
| Dodatek warzywny  | 20g | Mix sałat, ogórek |
| Masło  | 10g | **Śmietanka pasteryzowana , zawartość tłuszczu 82%** |
| Herbata wiśniowa | 200ml | Woda, napar z herbaty, cukier |
| Obiad | Zupa z buraka z jabłkiem | 250ml | Woda, tuszka z kurczaka, **seler**, por, cebula pietruszka, ziemniaki, marchewka, buraki, jabłka, sól, czosnek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, **śmietana 18%** |
| Ryba smażona | 80g | **Filet z dorsza, jajo kurze, bułka , bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże),** sól, pieprz, olej rzepakowy  |
| Puree ziemniaczane | 100g | Ziemniaki, sól, **masło (śmietanka pasteryzowana** **, zawartość tłuszczu 82%), śmietanka 30%** |
| Surówka z czerwonej kapusty z porem | 60g  | Czerwona kapusta, marchewka, jabłka, por, sól, pieprz, cukier, olej rzepakowy |
| Kompot owocowy  | 200ml | Woda, mix owoców, cukier |
| Podwieczorek  | Mix owoców | 110g | Pomarańcza, gruszka |
| Opracował/a |  |