

## Intendentpro Jadłospis Marzec3

📅 **18.03.2024** **Poniedziałek**

### I Śniadanie

#### Kanapka z pastą z fasoli białej, cebuli i majeranku, ogórek świeży

Składniki: 60 g chleb **pszenny**, 30 g fasola biała, nasiona suche, 26 g ogórek, 5 g masło ekstra (**mleko**), 4 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 0.2 g majeranek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

#### Herbata z cytryną i miodem

Składniki: 200 g woda, 8 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 1 g herbata czarna

### Obiad

#### Zupa jarzynowa

Składniki: 100 g zupa jarzynowa, mrożona, 50 g ziemniaki, 20 g marchew, 17 g wieprzowina łopatka, 15 g Śmietana 12% (**mleko**), 10 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g por

#### Łazanki z kapustą kiszoną i wieprzowym mięsem mielonym

Składniki: 50 g wieprzowina łopatka, 40 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 40 g kapusta kiszona, 12 g cebula, 5 g olej rzepakowy

#### Kompot agrestu i czereśni

Składniki: 150 g woda, 20 g agrest, 8 g czereśnie, 5 g cukier

### Podwieczorek

#### Jogurt naturalny z liofilizowanymi owocami

Składniki: 120 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 23 g liofilizowane owoce - banan, truskawka, 6 g miód pszczeli

Energia: 915 kcal

📅 **19.03.2024** **Wtorek**

### I Śniadanie

#### Kanapka z kielbasą krakowską, papryką czerwoną i awokado

Składniki: 60 g chleb **pszenny** graham, 20 g kielbasa krakowska, sucha, 10 g awokado, 10 g rzodkiewka, 5 g masło ekstra (**mleko**)

#### Herbata melisa z pomarańczą

Składniki: 150 g woda, 2 g cukier, 1 g herbata z melisy z truskawką

### Obiad

#### Zupa ogórkowa z makaronem

Składniki: 40 g ogórek kiszony, 25 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 18 g wieprzowina łopatka, 15 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 5 g por, 4 g karczek wieprzowy bez kości, 2 g koperek

#### Pulpety gotowane z piersi kurczaka w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, surówka, marchewki i jabłka

Składniki: 65 g marchew, 50 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 14 g koperek, 9 g Śmietana 12% (**mleko**), 8 g **jaja** kurze całe, 7 g cebula, 7 g mąka **pszenna**, typ 450, 6 g bułki **pszenne** zwykłe, 3 g jabłko, 3 g olej rzepakowy

#### Kompot owocowy

Składniki: 150 g woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

### Podwieczorek

**Actimel naturalny** 100 g

#### Mini wafle kukurydziane z liofilizowaną maliną (soja, orzechy)

35 g

Energia: 928 kcal

📅 **20.03.2024** **Środa**

### I Śniadanie

#### Kanapka z masłem

Składniki: 60 g chleb **żytni** jasny, 5 g masło ekstra (**mleko**)

#### Jajecznicza ze szczypiorkiem

Składniki: 70 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 5 g szczypiorek

**Papryka czerwona** 10 g

#### Herbata owocowa

Składniki: 200 g woda, 5 g cukier, 1 g herbata owocowa

### Obiad

#### Barszcz ukraiński

Składniki: 70 g burak, 50 g ziemniaki, 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 19 g wieprzowina łopatka, 15 g**seler** korzeniowy, 15 g koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), 10 g fasolka szparagowa, mrożona, 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 8 g por, 5 g karczek wieprzowy bez kości

#### Makaron z truskawkami i serem

Składniki: 80 g truskawki, mrożone, 40 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 40 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 20 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g cukier

#### Kompot wiśniowy

Składniki: 150 g woda, 40 g wiśnie bez pestek, mrożone, 4 g cukier

### Podwieczorek

**Jogurt typu greckiego piętuś** 125 g

**Banan** 60 g

Energia: 1029 kcal

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

📅 **21.03.2024** **Czwartek**

### I Śniadanie

#### Kanapka z szynką z kurczaka, serem żółtym i pomidorkami koktajlowymi

Składniki: 60 g chleb **pszенno-żytni**, 20 g pomidorki koktajlowe, 15 g szynka z piersi kurczaka, 10 g ser gouda tłusty (**mleko**), 5 g masło ekstra (**mleko**)

#### Kakao

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 4 g cukier, 3 g kakao 16%, proszek

### Obiad

#### Zupa zacierkowa

Składniki: 25 g marchew, 19 g wieprzowina łopatka, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g por, 15 g mąka **pszenna**, typ 500, 10 g **seler** korzeniowy, 6 g **jaja** kurze całe, 4 g karczek wieprzowy bez kości, 2 g natka pietruszki

#### Gulasz wołowy

Składniki: 50 g wołowina połędwica, 40 g woda, 6 g olej rzepakowy, 4 g cebula, 4 g mąka **pszenna**, typ 450

#### Kluski śląskie

Składniki: 108 g ziemniaki, 15.384615384615 g skrobia ziemniaczana, 5 g **jaja** kurze całe, 0.15384615384615 g sól biała

#### Surówka z kapusty czerwonej i jabłkiem

Składniki: 40 g kapusta czerwona, 40 g jabłko, 8 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 1 g cytryna

#### Kompot agrestowy z śliwką

Składniki: 150 g woda, 21 g agrest, 11 g Śliwki, 5 g cukier

### Podwieczorek

**Sok owocowo warzywny** 150 g

**BISZKOPTY MAMUT** 9 g

Energia: 906 kcal

📅 **22.03.2024** **Piątek**

### I Śniadanie

#### Kanapka z pastą twarogową, rzodkiewką oraz szczypiorkiem

Składniki: 60 g chleb **pszenny** graham, 35 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 10 g rzodkiewka, 8 g masło ekstra (**mleko**), 2 g szczypiorek

#### Kawa zbożowa na mleku słodzona

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 3 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

### Obiad

#### Zupa koperkowa z ryżem

Składniki: 25 g marchew, 19 g wieprzowina łopatka, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g ryż biały, 10 g**seler** korzeniowy, 7 g koperek, 5 g por, 5 g karczek wieprzowy bez kości

#### Dziobane kotlety z miruny

Składniki: 50 g **miruna**, 20 g **jaja** kurze całe, 15 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 10 g ser gouda tłusty (**mleko**), 6 g bułka tarta (**pszenica**)

#### Puree ziemniaczane

Składniki: 120 g ziemniaki, 2 g masło ekstra (**mleko**), 2 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu

#### Fasolka szparagowa z wody, z masłem

Składniki: 90 g fasolka szparagowa, mrożona, 2 g masło ekstra (**mleko**)

#### Kompot malina - gruszka

Składniki: 150 g woda, 30 g gruszka, 25 g maliny, mrożone, 4 g cukier

### Podwieczorek

**Mus owocowy** 150 g

Energia: 969 kcal