

## Intendentpro Jadłospis 06.05.2024-17.05.2024

📅 06.05.2024 **Poniedziałek**

### Obiad

**Zupa ogórkowa z ziemniakami** 330 ml

Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, indyk, tuszka, Śmietana 18% (**mleko**), koperek, mąka **pszenna**, typ 500, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Chleb pszenno-żytni

Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

### Arbuz

Energia: 365 kcal

📅 07.05.2024 **Wtorek**

### Obiad

**Karkówka pieczona w sosie własnym** 120 g

Składniki: wieprzowina karkówka, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz, papryka słodka, czosnek niedźwiedzi suszony, majeranek

**Kasza gryczana, gotowana** 100 g

Składniki: kasza gryczana, gotowana, sól biała

**Surówka z kapusty czerwonej** 120 g

Składniki: kapusta czerwona, jabłko, por, oliwa z oliwek, pieprz, sól biała

**Kompot owocowy** 250 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 627 kcal

📅 08.05.2024 **Środa**

### Obiad

**Potrawka z kurczaka** 135 g

Składniki: kurczak, tuszka, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, Śmietana 18% (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, rodzynki, suszone

**Ryż biały** 100 g

Składniki: ryż biały, gotowany

**Gotowana marchewka z groszkiem** 120 g

Składniki: marchew z groszkiem, mrożona, masło ekstra (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 500, Śmietana 18% (**mleko**), pieprz, cukier, sól biała

**Kompot owocowy** 250 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 496 kcal

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



📅 09.05.2024 **Czwartek**

### Obiad

**Pieczony kotlet mielony z łopatki wieprzowej** 120 g

Składniki: wieprzowina łopatką, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** wrocławskie, bułka tarta (**pszenica**), cebula, olej rzepakowy

**Ziemniaki gotowane** 140 g

Składniki: ziemniaki, gotowane w wodzie, sól biała

**Surówka z kalafiora** 120 g

Składniki: kalafior, koperek, czosnek, majonez (**jajka**, **gorczyca**), musztarda (**gorczyca**)

**Woda mineralna** 250 g

Składniki: woda

Energia: 567 kcal

📅 10.05.2024 **Piątek**

### Obiad

**Paluszki rybne pieczone** 100 g

Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**)

**Ziemniaki puree** 140 g

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (**mleko**)

**Surówka z rzodkwi** 120 g

Składniki: biała rzodkiew, jabłko, groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, majonez (**jajka**, **gorczyca**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

**Woda mineralna** 250 g

Składniki: woda

**Jogurt pitny owocowy** 330 g

Składniki: jogurt pitny owocowy (**mleko**)

Energia: 729 kcal

📅 13.05.2024 **Poniedziałek**

Obiad

**Zupa pomidorowa z makaronem**

330 ml

Składniki: woda, indyk, tuszka, marchew, makaron **pszenny** dwujajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, Śmietana 18% (**mleko**), **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz

**Ciastko drożdżowe** 150 g

Składniki: ciasto drożdżowe (produkt gotowy) (**pszenica**, **mleko**)

Energia: 647 kcal

📅 14.05.2024 **Wtorek**

Obiad

**Pulpety gotowane z indyka** 120 g

Składniki: mięso z udźca indyka, bez skóry, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), sól biała, pieprz, czosnek niedźwiedzi suszony

**Sos koperkowy** 80 g

Składniki: koperek, Śmietana 18% (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (**mleko**), sól biała, pieprz

**Ziemniaki gotowane** 140 g

Składniki: ziemniaki, gotowane w wodzie, sól biała

**Surówka z marchewki z ananasem**

**oraz jabłkiem** 120 g

Składniki: marchew, ananas, plastry w syropie, jabłko, Śmietana 18% (**mleko**), jogurt grecki (**mleko**)

**Woda mineralna** 250 g

Składniki: woda

Energia: 477 kcal

📅 15.05.2024 **Środa**

Obiad

**Udko z kurczaka pieczone** 120 g

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, czosnek niedźwiedzi suszony, papryka słodka

**Kasza kuskus** 100 g

Składniki: kasza kuskus (**pszenica**)

**Woda mineralna** 250 g

Składniki: woda

**Salatka wiosenna** 120 g

Składniki: sałata, ogórek, papryka czerwona, kukurydza, konserwowa, ser typu "feta" (**mleko**), koperek, oliwa z oliwek

Energia: 639 kcal

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



📅 16.05.2024 **Czwartek**

Obiad

**Pieczeń rzymska** 120 g

Składniki: wieprzowina łopatką, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz

**Ziemniaki puree** 140 g

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (**mleko**)

**Fasolka szparagowa z wody, z masłem i bułką tartą** 120 g

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (**mleko**), bułka tarta (**pszenica**)

**Kompot owocowy** 250 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 726 kcal

📅 17.05.2024 **Piątek**

Obiad

**Grillowany filet z pstrąga** 120 g

Składniki: **pstrąg** tęczowy świeży (**ryba**), sól biała, pieprz

**Ziemniaki gotowane** 140 g

Składniki: ziemniaki, gotowane w wodzie, sól biała

**Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem i natką pietruszki** 120 g

Składniki: kapusta kiszona, jabłko, olej rzepakowy, natka pietruszki, cukier

**Woda mineralna** 250 g

Składniki: woda

Energia: 376 kcal