

Intendent

pro

Jadłospis Szprotawa:

 09.06.2025

Poniedziałek

Śniadanie

- Szynka wiejska 18 g
- Ser gouda tłusty (z mleka) 10 g
- Ogórek 20 g
- Masło ekstra (z mleka) 8 g
- Chleb pszenno-żytni 40 g
- Herbata malinowa 180 g

Podwieczorek

Baton musli z morelą suszoną i słonecznikiem 60 g

Składniki: 23 g płatki **owsiane**, 15 g **jaja** kurze całe, 13 g morele, suszone, 8 g słonecznik, nasiona, 6 g **gorzechy włoskie**, 4 g olej rzepakowy, 3 g miód pszczeli

Obiad

Zupa kalafiorowo-brokułowa z makaronem 250 ml

Składniki: 50 g porcja rosółowa, 40 g makaron **pszenny** bezglutenowy, 20 g kalafior, 20 g brokuły, 10 g marchew, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g por

Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych 70 g

Składniki: 70 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g płatki kukurydziane, 7 g olej rzepakowy, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 4 g **jaja** kurze całe, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki 120 g

Surówka wielowarzywna z kukurydzą 70 g

Składniki: 28 g kapusta biała, 25 g ogórek, 4 g kukurydza, konserwowa, 3 g marchew, 3 g cytryna, 3 g miód pszczeli, 1 g natka pietruszki, 1 g sól biała

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 2 g cukier

 10.06.2025

Wtorek

Śniadanie

- Jajko 1/2 25 g
- Polędwica z piersi kurczaka 15 g
- Biała rzodkiew 25 g
- Masło ekstra (z mleka) 8 g
- Chleb pszenno-żytni 40 g
- Napój **mleczny** kakaowy 180 g

Podwieczorek

Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (z mleka) 115 g

Biszkopty 2 szt 20 g

Obiad

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 250 g

Składniki: 50 g ziemniaki, 45 g porcja rosółowa, 40 g burak, 35 g pietruszka, korzeń, 20 g śmietana 18% (z **mleka**), 1 g przyprawa ziołowa, 1 g sól biała

Makaron z mąki durum (pszenica) 140 g

Polewa jogurtowo-truskawkowa 90 g

Składniki: 60 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 40 g truskawki, mrożone, 3 g miód pszczeli

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 2 g cukier

 11.06.2025

Środa

Śniadanie

- Kabanosy z kurczaka 40 g
- Serek kanapkowy Hochland 15 g
- Pomidor 20 g
- Masło ekstra (z mleka) 8 g
- Chleb pszenno-żytni 40 g
- Herbata malinowa 180 g

Podwieczorek

Jogurt wiśniowy, 1,5% tłuszczu (z mleka) 100 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną 250 g

Składniki: 200 ml woda, 50 g ziemniaki, 16 g kalafior, mrożony, 16 g brokuły, mrożone, 16 g fasolka szparagowa, mrożona, 15 g marchew, 10 g kasza jaglana, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 5 g pietruszka, korzeń, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie

Łazanki z młodą kapustą z mięsem wieprzowym 200 g

Składniki: 120 g makaron **pszenny** łazanki, 60 g kapusta biała, 30 g mięso mielone wieprzowe z szynki, 5 g cebula

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 2 g cukier

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

 12.06.2025

Czwartek

Śniadanie

- Ser mozzarella (z mleka) 10 g
- Baton z kurczaka 15 g
- Papryka czerwona 20 g
- Masło ekstra (z mleka) 8 g
- Chleb pszenno-żytni 40 g
- Herbata z cytryną 180 ml

Składniki: 200 ml woda, 4 g cytryna, 3 g cukier, 1 ml herbata czarna

Podwieczorek

Kisiel truskawkowy do picia 150 g

Składniki: 135 ml woda, 40 g truskawki, 4 g skrobia ziemniaczana

Ciasto marchewkowe 60 g

Składniki: 20 g marchew, 17 g mąka **pszenna**, typ 450, 13 g olej rzepakowy, 12 g **jaja** kurze całe, 10 g cukier

Obiad

Zupa z soczewicy i marchewki 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 60 g ziemniaki, 50 g marchew, 50 g udo z kurczaka, 20 g soczewica czerwona, nasiona suche, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek

Pieczone mięso z uda z kurczaka bez kości z pieca konwekcyjno-parowego 70 g

Składniki: 70 g udo z kurczaka, 4 g olej rzepakowy tłoczony na zimno

Ziemniaki 120 g

Mizeria z jogurtem 70 g

Składniki: 60 g ogórek, 30 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 2 g koperek, 1 g cukier, 0 g sól biała

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 2 g cukier

 13.06.2025

Piątek

Śniadanie

Pasta z tuńczykiem, jajkiem, kiszonym ogórkiem i szczypiorkiem 35 g

Składniki: 12 g **tuńczyk** w sosie własnym, 12 g **jaja** kurze całe, 6 g ogórek kiszony, 3 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 2 g majonez (**jajka**, **gorczyca**), 1 g szczypiorek

Dżem truskawkowy, niskosłodzony 10 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Chleb pszenno-żytni 40 g

Owoc 50 g

Podwieczorek

Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu (z mleka) 100 g

Obiad

Zupa ogórkowa ze szpinakiem 250 ml

Składniki: 50 g ziemniaki, 35 g porcja rosółowa, 30 g ogórek kiszony, 15 g marchew, 5 g szpinak, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 5 g pietruszka, korzeń, 4 g śmietana 18% (z **mleka**), 1 g natka pietruszki, 1 g przyprawa ziołowa

Gulasz w sosie z pieczarkami 140 g

Składniki: 100 g wieprzowina szynka surowa, 40 g pieczarki świeże, 20 g ser mascarpone (z **mleka**), 10 g cebula, 5 g skrobia kukurydziana, 2 g czosnek

Kasza bulgur gotowana (pszenica) 120 g

Surówka z marchewki, jabłka i pora z jogurtem greckim 80 g

Składniki: 40 g marchew, 33 g jabłko, 20 g por, 16 g jogurt grecki (z **mleka**)