

Intendent**pro** **Jadłospis MP 2 29-3.10:**

📅 **29.09.2025** **Poniedziałek**

Śniadanie

Chleb ziarenko 25 g
Składniki: mąka **pszenna**, zakwas **żytni**, siemie lniane, słonecznik, dynia, płatki **owsiane**, woda, ziola prowansalskie, sól, drożdże

Chleb zwykły (pszenica, żyto, jęczmień, jajka, soja, mleko, orzechy, sezam) 25 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Pomidor 25 g

Rzodkiewka 25 g

Rukola 2 g

Herbata rumiankowa 180 g

Śniadanie II

Arbuz 20 g

Kalarepa 20 g

Marchew 20 g

Melon 20 g

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 45 g kielbasa biała parzona, 35 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy

Makaron penne z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym 150 g

Składniki: 70 g szpinak, mrożony, 50 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 30 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g ser mascarpone (śmietanka pasteryzowana (z**mleka**), regulator kwasowości: kwas cytrynowy), 5 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 1 g gałka muszkatołowa

Kompot wiśniowy 180 ml
Składniki: 150 ml woda, 50 g wiśnie bez pestek, mrożone, 4 g cukier

📅 **30.09.2025** **Wtorek**

Śniadanie

Chleb zwykły (pszenica, żyto, jęczmień, jajka, soja, mleko, orzechy, sezam) 25 g

Chleb ziarenko 25 g
Składniki: mąka **pszenna**, zakwas **żytni**, siemie lniane, słonecznik, dynia, płatki **owsiane**, woda, ziola prowansalskie, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Papryka czerwona 25 g

Ogórek 25 g

Kawa zbożowa na mleku 180 ml
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Śniadanie II

Jogurt grecki 80 g
Składniki: **mleko**, żywe kultury barterii

Mus mango 30 g
Składniki: 30 g mango

Obiad

Krupnik z kaszą pęczak 250 ml
Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 20 g marchew, 12 g kasza **jęczmienna**, pęczak, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Filet z kurczaka panierowany 85 g
Składniki: 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 12 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 8 g olej rzepakowy, 7 g **jaja** kurze całe, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki gotowane 100 g
Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 80 g
Składniki: 60 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 40 g marchew, 4 g olej rzepakowy, 1 g cukier

Kompot jabłkowo- agrestowy 180 ml
Składniki: 150 ml woda, 20 g jabłko, 10 g agrest, 5 g cukier

📅 **01.10.2025** **Środa**

Śniadanie

Chleb ziarenko 35 g
Składniki: mąka **pszenna**, zakwas **żytni**, siemie lniane, słonecznik, dynia, płatki **owsiane**, woda, ziola prowansalskie, sól, drożdże

Chleb zwykły (pszenica, żyto, jęczmień, jajka, soja, mleko, orzechy, sezam) 15 g

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Salatka jarzynowa 95 g
Składniki: 20 g marchew, 15 g **jaja** kurze całe, 15 g ogórek kiszony, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g ziemniaki, 10 g jabłko, 10 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 5 g cebula, 5 g groszek zielony, 2 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Herbata zielona z mango 180 g

Śniadanie II

Paszтет warzywno- drobiowy 40 g
Składniki: 20 g marchew, 20 g mięso z udźca indyka, bez skóry, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 7 g **jaja** kurze całe, 6 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

Chleb chrupki 5 g
Składniki: mąka **żytnia**, pelnoziarnista mąka **pszenna**, mąka **pszenna**, odtłuszczone **mleko** w proszku, ekstrakt słodu jęczmiennego, cukier, sól, tłuszcz roślinny, suchy zakwas

Obiad

Zupa porowa z mięsem mielonym z indyka 250 g

Składniki: 54 g ziemniaki, 44 g mięso z udźca indyka, bez skóry, 38 g por, 13 g marchew, 6 g serek śmietankowy (serek śmietankowy, sól), 5 g śmietana 18% (z **mleka**), 4 g pietruszka, korzeń, 4 g **seler** korzeniowy, 1 g olej rzepakowy

Pierogi z serem i jogurtem naturalnym 190 g
Składniki: 150 g pierogi z serem (mąka **pszenna**, twaróg, woda, **jaja**, cukier, olej rzepakowy, sól,), 30 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g cukier

Kompot truskawkowy 180 ml
Składniki: 150 ml woda, 40 g truskawki, mrożone, 5 g cukier

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

📅 **02.10.2025** **Czwartek**

Śniadanie

Chleb zwykły (pszenica, żyto, jęczmień, jajka, soja, mleko, orzechy, sezam) 35 g

Chleb ziarenko 15 g
Składniki: mąka **pszenna**, zakwas **żytni**, siemie lniane, słonecznik, dynia, płatki **owsiane**, woda, ziola prowansalskie, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 7 g

Płatki owsiane na mleku 200 g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki **owsiane**

Papryka żółta 25 g

Rzodkiewka 25 g

Śniadanie II

Kisiel jagodowy do picia 180 g
Składniki: 135 ml woda, 75 g jagody mrożone, 3 g skrobia ziemniaczana, 3 g cukier

Obiad

Zupa gołąbkowa 280 ml
Składniki: 180 ml woda, 50 g kapusta włoska, 50 g passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), 45 g mięso mielone wieprzowo- wołowe (mięso wieprzowe 55%, mięso wołowe 45%), 20 g marchew, 16 g cebula, 10 g ryż biały, 6 g koncentrat pomidorowy, 30%, 3 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 1 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek

Pieczeń z indyka w czosnku i ziołach 65 g
Składniki: 70 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 3 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g przyprawa ziołowa

Kasza bulgur (pszenica) 40 g
Kompot śliwkowy 150 ml
Składniki: 40 g śliwki, 3 g cukier

Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim 50 g
Składniki: 50 g kapusta pekińska, 30 g marchew, 20 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 8 g kukurydza, mrożona, 2 g cebula, 2 g koperek

📅 **03.10.2025** **Piątek**

Śniadanie

Chleb zwykły (pszenica, żyto, jęczmień, jajka, soja, mleko, orzechy, sezam) 25 g

Chleb ziarenko 25 g
Składniki: mąka **pszenna**, zakwas **żytni**, siemie lniane, słonecznik, dynia, płatki **owsiane**, woda, ziola prowansalskie, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Jajecznica ze szczypiorkiem 50 g
Składniki: 50 g **jaja** kurze całe, 4 g szczypiorek, 4 g masło ekstra (z **mleka**)

Pomidorki koktajlowe 20 g

Śniadanie II

Jogurt grecki z miodem i malinami 70 g
Składniki: 50 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 20 g maliny, mrożone, 3 g miód pszczeli

Obiad

Ryżanka 300 ml
Składniki: 200 ml woda, 40 g kurczak, tuszka, 25 g marchew, 25 g ryż biały, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Filet z morszczuka panierowany 75 g
Składniki: 60 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 20 g **jaja** kurze całe, 15 g olej rzepakowy, 5 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 5 g mąka **pszenna**, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki z koperkiem 120 g
Składniki: 150 g ziemniaki, 3 g koperek, 0 g sól biała
Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem greckim 80 g
Składniki: 68 g marchew, 40 g jabłko, 8 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii)

Kompot owocowy 180 ml
Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanaka owocowa, mrożona, 4 g cukier

Podwieczorek

Rogaliki drożdżowe z jabłkiem 90 g
Składniki: 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g jabłko, 8 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g **jaja** kurze całe, 2 g drożdże piekarskie, prasowane, 2 g śmietana 12% (z **mleka**), 1 g cukier

Energia: 946 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
31 g	40.3 g	108.7 g

Podwieczorek

Kiwi 80 g

Energia: 963 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
41 g	32.6 g	117.6 g

Podwieczorek

Brzoskwinia 150 g

Energia: 988 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
41 g	31.8 g	130.6 g

Podwieczorek

Musiak jabłko-banan SANTE 100 g

Składniki: przecier jabłkowy, bananowy, sok jabłkowy z zagęszczonego soku jabłkowego, witamina c

Energia: 1046 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
44.5 g	32.5 g	131.9 g

Podwieczorek

Banan 120 g

Energia: 1019 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
34.8 g	40.6 g	120 g