

Intendent**pro** Jadłospis Żagań:

📅 **07.04.2025** **Poniedziałek**

I Śniadanie

Twaróg z rzodkiewką 35 g
Składniki: 30 g twaróg sernikowy (z **mleka**), 3 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 2 g rzodkiewka
Chleb pszenno-żytni 40 g
Masło ekstra (z mleka) 8 g
Herbata malinowa 180 g
Owoc 50 g

Podwieczorek

Owoc 100 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml
Składniki: 180 ml woda, 50 g passata pomidorowa, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 15 g ryż biały, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie
Gulasz z kurczaka w sosie z pomidorami i mascarpone 140 ml
Składniki: 80 g udo z kurczaka, 70 ml woda, 20 g pomidory w puszcze krojone, 20 g ser mascarpone (z **mleka**)
Kasza jęczmienna, wiejska 140 g
Marchewka z groszkiem i masłem 80 g
Składniki: 80 g marchew z groszkiem, mrożona, 1 g masło ekstra (z **mleka**)
Kompot owocowy 180 ml
Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

📅 **08.04.2025** **Wtorek**

I Śniadanie

Szynka z udźca kurczaka 15 g
Ser gouda tłusty (z mleka) 10 g
Ogórek 30 g
Chleb pszenno-żytni 40 g
Masło ekstra (z mleka) 8 g
Herbata z cytryną 180 ml
Składniki: 180 ml woda, 4 g cytryna, 3 g cukier, 1 ml herbata czarna

Podwieczorek

Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (z mleka) 120 g

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem 250 g
Składniki: 180 ml woda, 42 g mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, 30 g marchew, 25 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g wołowina szponder, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie
Spaghetti bolognese 200 g
Składniki: 85 g wieprzowina szynka surowa, 45 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 13 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g olej rzepakowy, 4 g cebula
Ogórek kiszony 30 g
Kompot owocowy 180 ml
Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

📅 **09.04.2025** **Środa**

I Śniadanie

Płatki pszenne 25 g
Mleko krowie, 2% tłuszczu 180 ml
Chleb pszenno-żytni 30 g
Połędwica sopocka 10 g
Herbata z cytryną 120 ml
Składniki: 150 ml woda, 3 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna
Owoc 40 g

Podwieczorek

Koktajl bananowy na jogurcie 140 ml
Składniki: 100 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 50 g banan
Ciasto drożdżowe 50 g
Składniki: 25 g mąka **pszenna**, typ 450, 8 g **jaja** kurze całe, 8 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 8 g olej rzepakowy, 5 g cukier, 1 g cukier z prawdziwą wanilią

Obiad

Zupa szczawiowa ze szpinakiem i jajkiem 250 g
Składniki: 50 g ziemniaki, 35 g porcja rosółowa, 25 g szczaw, 15 g marchew, 10 g **jaja** kurze całe, 5 g por, 3 g szpinak, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g natka pietruszki
Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych 70 g
Składniki: 70 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g płatki kukurydziane, 6 g **jaja** kurze całe, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 3 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz
Ziemniaki 140 g
Mizeria z jogurtem 80 g
Składniki: 70 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, 4 g cukier

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

📅 **10.04.2025** **Czwartek**

I Śniadanie

Szynka wiejska 20 g
Papryka kolorowa 20 g
Masło ekstra (z mleka) 8 g
Chleb pszenno-żytni 40 g
Napój mleczny kakaowy 180 g

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka) 100 g
Biszkopty 2szt 20 g
Składniki: 20 g biszkopty lady fingers (**pszenica**, **jajka**)

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami 250 ml
Składniki: 200 ml woda, 44 g ziemniaki, 36 g kurczak, tuszka, 20 g fasola biała, nasiona suche, 15 g marchew, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 4 g natka pietruszki, 4 g żeberka wieprzowe wędzone, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie
Kotlet mielony wieprzowy 80 g
Składniki: 70 g wieprzowina łopatka, 25 g bułka tarta (**pszenica**), 10 g cebula, 6 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 2 g bułki **pszenne** zwykłe, 0 g sól biała, 0 g pieprz
Ziemniaki 120 g
Surówka z buraczków 70 g
Składniki: 60 g burak, 10 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 3 g miód pszczeli, 1 g sok ze świeżej cytryny
Kompot owocowy 180 ml
Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

📅 **11.04.2025** **Piątek**

I Śniadanie

Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem 20 g
Składniki: 15 g **tuńczyk** w sosie własnym, 2 g majonez (**jajka**, **gorczyca**), 2 g szczypiorek, 1 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g sok ze świeżej cytryny
Masło ekstra (z mleka) 8 g
Chleb pszenno-żytni 40 g
Jabłko 50 g
Herbata malinowa 180 g
Podwieczorek
Koktajl bananowy na jogurcie 140 ml
Składniki: 100 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 50 g banan

Ciasto drożdżowe 50 g
Składniki: 25 g mąka **pszenna**, typ 450, 8 g **jaja** kurze całe, 8 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 8 g olej rzepakowy, 5 g cukier, 1 g cukier z prawdziwą wanilią

Obiad

Zupa brokułowa na wywarze mięsnym 250 ml
Składniki: 40 g ziemniaki, 40 g kurczak, tuszka, 30 g brokuły, 15 g marchew, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g por, 1 g natka pietruszki
Ryż basmati 160 g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka) 70 g
Truskawki, mrożone 40 g
Kompot owocowy 180 ml
Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier