

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS KLASYCZNY

Poniedziałek

I śniadanie: Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) z masłem i serkiem homogenizowanym x 1 szt. świeże warzywo

II śniadanie: Jogurt pełnomleczny + musli

Napój: Herbata malinowa

Obiad: Zupa brokułowa z warzywami, ryżem i natką pietruszki. 250 kcal

Składniki: wywar 66% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), brokuły 17%, ryż 8%, śmietana 4% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), **mąka pszenna** 3%, czosnek 1,5%, natka pietruszki 0,5%, sól, pieprz

Pierogi z mięsem z delikatną okrasą z cebulki, surówka z białej kapusty, ogórka, kukurydzy i natki pietruszki. 250 kcal

Składniki: ciasto 32% (**mąka pszenna**, woda, **jaja**, sól), ziemniaki 21%, twaróg półtłusty 14%, kapusta biała 13%, ogórek kiszony 8,5%, kukurydza 9,8%, olej rzepakowy 1,7%, sól, pieprz

Owoc: jabłko 80 kcal

Wtorek

I śniadanie: Jajecznica z dwóch jaj na maśle, pomidor świeżych, kromka chleba białego **pszennego** z masłem i szynką,

II śniadanie: Mus owocowy, Napój: Herbata bawarka z mlekiem.

Obiad: Zupa żurek po staropolsku z **jajkiem**, ziemniakami i natką pietruszki 255 kcal

Składniki: wywar 54% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kiełbasa chuda 18,5%, ziemniaki 11%, śmietana 8% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mleko), zakwas 4% (woda, mąka żytnia), **jaja** 3,2%, natka pietruszki 0,8%, majeranek 0,5%, sól, pieprz

Kotlecik z bójnicki w sosie letnim, z cukinią, z bakłażanem, z kasza pęczak, surówka z marchewki 270 kcal

Składniki: mięso wieprzowe 51%, kasza pęczak (gluten) 20%, ogórek świeży 13,5%, sos letni 7%, śmietana (z **mleka**) 6%, **jaja** 2%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

Sos letni: cukinia, bakłażan, **seler**, korzeń pietruszki, por, koncentrat pomidorowy (zawartość ekstraktu nie mniej niż 32%), tymianek, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz

Owoc: ananas 65 kcal, pancakes z cukrem pudrem 55 kcal

Środa

I śniadanie: kromka pieczywa „Kłos” żytnio-razowy 57% z masłem, wędliną drobiową i serem żółtym, Mix warzyw (ogórek świeży, pomidor świeży, rzodkiewka)

II śniadanie: Owoc: jabłko

Napój: Kakao

Obiad: Zupa gulaszowa z ziemniakami, mięsem mielonym drobiowym, warzywami i natką pietruszki 250 kcal

Składniki: wywar 54% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), mięso mielone z kurczaka 23%, ziemniaki 9%, papryka czerwona 6,7%, pomidory 4,5%, mąka pszenna 2%, papryka słodka, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz

Naleśnik z twarogiem (sos jogurtowy osobno), 255 kcal

Składniki: naleśnik 69% (mąka **pszenna**, **mleko**, **jaja**, sól), twaróg półtłusty 18% (mleko pasteryzowane, kultury bakterii), jogurt naturalny 7% (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis), cukier waniliowy 4%, olej rzepakowy 2%

Owoc banan 95 kcal

Czwartek

I śniadanie: Zupa mleczna z płatkami crunch 150 ml, kromka chleba (**pszenny**) z masłem i dżemem niskosłodzonym,

II śniadanie: marchewka krojona

Napój: Kawa zbożowa z mlekiem

Obiad: Zupa krem z cukinii z warzywami, ziemniakami i natką pietruszki 240 kcal

Składniki: wywar 63% (woda, marchewka, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), cukinia 28,2%, ziemniaki 8%, natka pietruszki 0,8%,

Złocisty sznycel z kurczaka z ziemniakami puree i surówką z buraczków 285 kcal

Składniki: pierś z kurczaka 56%, ziemniaki 18%, buraki 10,5%, **jaja** 5%, bułka tarta 4,2%, olej roślinny 3%, masło 2% (śmietanka pasteryzowana- z **mleka**, zawartość tłuszczu mlecznego 82%), koperek 0,8%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

Owoc gruszka 60 kcal

Piątek

I śniadanie: bułeczka wieloziarnista (**pszenica**) z masłem, serem żółtym i pomidorem

II śniadanie: melon

Napój: Kakao 200 ml

Obiad: Zupa jarzynowa z fasolką, brokułami, brukselką, kalafiosem, zacierką i natką pietruszki 240 kcal

Składniki: wywar 74% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior 6%, brokuły 6,2 %, fasolka szparagowa 4%, brukselka 3,5%, **mąka pszenna** 2%, **jaja** 1,5%, śmietana 2% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), natka pietruszki 0,8% sól, pieprz

Kotlecik z dorsza z brokułami w sosie śmietanowo-koperkowym z ziemniakami puree z koperkiem, surówka z tartego kalafiora i marchewki 250 kcal

Składniki: filet z dorsza 59%, ziemniaki 19%, kalafior 8%, marchew 7%, bułka tarta 3% (mąka pszenna 78%, woda, drożdże, sól), jaja 2%, mąka pszenna 1%, sok z cytryny 0,2%, koperek 0,8%, sól, pieprz, koperek 5%, śmietana (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej)3%, wywar 2%, sól, pieprz

Ciasto szarlotka (obniżona zawartość cukru) 105 kcal

Składniki: mąka pszenna 52%, jabłka 25%, jaja 9%, cukier 7%, masło 5% (z mleka), proszek do pieczenia 2%