



31.03.2025 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Masło ekstra (z mleka)

Pasta z makreli w sosie pomidorowym

Składniki: filet z **makreli** w sosie pomidorowym, ogórek kiszony, **jaja** kurze całe, szczypiorek, masło ekstra (z **mleka**)

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**), cukier

II Śniadanie

Jabłko

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem

Składniki: woda, ogórek kiszony, mięso z podudzia indyka, bez skóry, ryż biały, marchew, śmietanka 30% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Kluski śląskie (jajka)

Sos pieczarkowy

Składniki: pieczarki świeże, śmietana 12% (z **mleka**), cebula, mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (z **mleka**), pieprz, sól biała

Surówka z kapusty czerwonej

Składniki: kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej rzepakowy, cytryna

Kompot gruszkowy

Składniki: woda, gruszka

Podwieczorek

Serek homogenizowany waniliowy (z mleka)

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Energia: 966 kcal

01.04.2025 **Wtorek**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Masło ekstra (z mleka)

Jajko gotowane

Składniki: **jaja** kurze całe

Szczypiorek

Kulki zbożowe na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kulki zbożowe czekoladowe (**pszenica, mleko, orzechy**)

II Śniadanie

Woda

Gruszka

Obiad

Rosół na udźcu indyczym z makaronem

Składniki: woda, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso z podudzia indyka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Potrawka z udźca indyczego w sosie własnym

Składniki: mięso z podudzia indyka, bez skóry, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, mąka **pszenna**, typ 450, natka pietruszki, papryka słodka

Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana

Marchewka z groszkiem

Składniki: marchew, groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, masło ekstra (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450

Kompot jabłkowo- agrestowy

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Podwieczorek

Koktajl bananowo-malinowy na maślance

Składniki: maślanka 1,5 % (z **mleka**), banan, maliny, mrożone

Biszkopty (pszenica, jajka, mleko)

Energia: 872 kcal

02.04.2025 **Środa**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Masło ekstra (z mleka)

Ser edamski tłusty (z mleka)

Ogórek kiszony

Rzodkiewka

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**), cukier

II Śniadanie

Kiwi

Obiad

Grochówka z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, cebula, kiełbasa śląska, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, pieprz, sól biała

Spaghetti bolognese z makaronem

Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, zioła prowansalskie, czosnek, pieprz, sól biała

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Bułka maślana z powidłami śliwkowymi

Składniki: bułka maślana (**pszenica, jajka, mleko**), powidła śliwkowe, masło ekstra (z **mleka**)

Herbata owocowa

Składniki: woda, herbata owocowa, cukier

Energia: 1052 kcal

03.04.2025 **Czwartek**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Masło ekstra (z mleka)

Pomidor

Rzodkiewka

Parówki z szynki 90% (jajka, soja, mleko, seler, gorczyca)

Kecup

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Banan

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na udźcu z indyka

Składniki: woda, ryż biały, koperek, marchew, mięso z podudzia indyka, bez skóry, pietruszka, korzeń, śmietanka 30% (z **mleka**), **seler** korzeniowy, por, masło ekstra (z **mleka**), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Kotlet z morszczuka

Składniki: **morszczuk** mrożony, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, baton **pszenny**, cebula, pieprz cytrynowy (**jajka, soja, mleko, orzechy, seler, gorczyca**)

Puree ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu

Mizeria z jogurtem naturalnym

Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**) , śmietana 12% (z **mleka**)

Kompot śliwkowy

Składniki: śliwki, cukier

Podwieczorek

Baton pszenny z masłem

Składniki: baton **pszenny**, masło ekstra (z **mleka**)

Mleko o smaku waniliowym

Energia: 975 kcal

04.04.2025 **Piątek**

I Śniadanie

Chleb pszenno- żytni wiejski

Masło ekstra (z mleka)

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem

Składniki: **jaja** kurze całe, ogórek kiszony, szczypiorek, masło ekstra (z **mleka**)

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**), cukier

II Śniadanie

Jabłko

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, skrzydło indyka, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, cebula, czosnek, koperek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, koncentrat pomidorowy, 30%, sól biała

Racuchy z jabłkiem

Składniki: jabłko, maślanka 1,5 % (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, proszek do pieczenia (**pszenica**)

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Podwieczorek

Banan

Energia: 922 kcal

UWAGA: Jadłospis może ulec zmianie