

📅 03.02.2025 **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, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

## II Śniadanie

**Jabłko****Obiad****Zalewajka z kielbasą**Składniki: woda, ziemniaki, zakwas na żurek (**żyto**), kielbasa głogowska, cebula, śmietana 12% (z **mleka**), olej rzepakowy, czosnek, majeranek, sól biała**Naleśniki z twarogiem i sosem z borówek**Składniki: maślanka 1,5% (z **mleka**), ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), borówki, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier, cukier z prawdziwą wanilią**Kompot gruszkowy**

Składniki: woda, gruszka

**Podwieczorek****Baton pszenny z masłem**Składniki: baton **pszenny**, masło ekstra (z **mleka**)**Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 100%**

Energia: 1023 kcal

📅 04.02.2025 **Wtorek**

## I Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni****Masło ekstra (z mleka)****Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony****Zupa mleczna z makaronem ryżowym**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron ryżowy

## II Śniadanie

**Woda****Gruszka****Obiad****Zupa ogórkowa z ryżem**Składniki: woda, ogórek kiszony, mięso z podudzia indyka, bez skóry, ryż biały, marchew, śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała**Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych (wyrób własny)**Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, płatki kukurydziane, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, pieprz, sól biała**Puree ziemniaczane**Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu**Surówka z białej kapusty colesław**Składniki: kapusta pekińska, marchew, koperek, olej rzepakowy, miód pszczeli, cytryna, musztarda (**gorczyca**)**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

**Podwieczorek****Drożdźówka z serem (pszenica, jajka, mleko)****Woda z cytryną i miodem**

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Energia: 943 kcal

📅 05.02.2025 **Środa**

## I Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni****Masło ekstra (z mleka)****Kiełbasa krakowska, sucha****Pomidor****Papryka czerwona****Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

## II Śniadanie

**Banan****Obiad****Zupa kalafiorowa**Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, mięso z podudzia indyka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała**Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym**Składniki: wieprzowina łopatka, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy**Makaron penne (pszenica, jajka, soja)****Marchewka duszona z groszkiem**Składniki: marchew, groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, masło ekstra (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450**Kompot śliwkowy**

Składniki: śliwki, cukier

**Podwieczorek****Budyń czekoladowy**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, budyń czekoladowy (z **mleka**), cukier**Paluch kukurydziany**

Energia: 1037 kcal

📅 06.02.2025 **Czwartek**

## I Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni****Masło ekstra (z mleka)****Ser ementaler pełnotłusty (z mleka)****Jajko gotowane**Składniki: **jaja** kurze całe**Rzodkiewka****Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cukier, cytryna, herbata czarna

## II Śniadanie

**Mandarynki****Obiad****Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym**Składniki: woda, pieczarki świeże, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, masło ekstra (z **mleka**), śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała**Pieczonki duszone na patelni**

Składniki: ziemniaki, marchew, cebula, kielbasa głogowska, boczek wędzony bez kości, natka pietruszki, pieprz, olej rzepakowy, sól morską drobnziarnista

**Ogórek kiszony słupek****Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

**Podwieczorek****Actimel (z mleka)****Marchewka słupek**

Składniki: marchew

Energia: 824 kcal

📅 07.02.2025 **Piątek**

## I Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni****Masło ekstra (z mleka)****Pasta jajeczna ze szczypiorkiem**Składniki: **jaja** kurze całe, ogórek kiszony, masło ekstra (z **mleka**), szczypiorek**Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

## II Śniadanie

**Kiwi****Obiad****Zupa pomidorowa z ryżem**Składniki: woda, mięso z podudzia indyka, bez skóry, ryż biały, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała**Kluski na parze (wyrób własny)**Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier, **jaja** kurze całe, żółtko **jaja** kurzego, masło ekstra (z **mleka**), drożdże piekarskie, prasowane, sól biała**Sos truskawkowy**

Składniki: truskawki, mrożone, cukier

**Kompot z owoców mieszanych**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

**Podwieczorek****Mus owocowy****Baton musli (pszenica, żyto, mleko, orzechy)**

Energia: 938 kcal

**UWAGA: Jadłospis może ulec zmianie**