

📅 12.02.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kanapka z serem żółtym , sałata lodowa, pomidor, szczypiorek

Składniki: chleb pełnoziarnisty z żyta, ser gouda tłusty (mleko), pomidor, sałata lodowa, masło ekstra (mleko), szczypiorek

Kakao

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

II Śniadanie

Gruszka

Obiad

Zupa porowa z makaronem na udźcu indyczym

Składniki: woda, por, mięso z udźca indyka, bez skóry, makaron pszenny dwujajeczny, marchew, pietruszka, korzeń, Śmietana 18% (mleko), seler korzeniowy, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Kluski śląskie

Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, jaja kurze całe, sól biała

Surówka z kapusty czerwonej

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

Sos pieczarkowy

Składniki: pieczarki świeże, Śmietana 12% (mleko), cebula, mąka pszenna, typ 450, masło ekstra (mleko), pieprz, sól biała

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko, cukier

Podwieczorek

Baton pszenny

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy 100%

Energia: 1010 kcal

📅 13.02.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni Masło ekstra (mleko) Paszтет pieczony drobiowy (pszenica, jajka, soja, mleko) Rzodkiewka

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Papryka czerwona słupki

Składniki: papryka czerwona

Jabłko

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na udźcu z indyka

Składniki: woda, ryż biały, koperek, marchew, mięso z podudzia indyka, bez skóry, pietruszka, korzeń, Śmietana 18% (mleko), seler korzeniowy, por, masło ekstra (mleko), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych

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

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

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

Banan

Energia: 995 kcal

📅 14.02.2024 **Środa**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni wiejski Masło ekstra (mleko) Ser twarogowy

Składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), miód pszczeli

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

II Śniadanie

Ogórek słupki

Składniki: ogórek

Herbata miętowa

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem

Składniki: woda, pieczarki świeże, skrzydło indyka, makaron pszenny bezjajeczny, marchew, Śmietana 18% (mleko), pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Paluszki rybne pieczone

Składniki: paluszki rybne mrożone

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Marchewka gotowana z groszkiem

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

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Podwieczorek

Legumina

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (pszenica), cukier

Energia: 967 kcal

📅 15.02.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni Masło ekstra (mleko) Szynka wiejska Ogórek

Papryka czerwona

Kawa zbożowa na mleku

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

II Śniadanie

Banan

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami

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

Gulasz z indyka w sosie własnym

Składniki: mięso z podudzia indyka, bez skóry, woda, cebula, mąka pszenna, typ 450, olej rzepakowy, pieprz, sól biała, czosnek

Kasza gryczana, gotowana Buraczki duszone

Składniki: burak, jabłko, olej rzepakowy, cebula, cytryna, pieprz, sól biała

Kompot z owoców mieszanych

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Koktajl malina-mango na maślanec

Składniki: maślanca spożywcza, 0,5 % tłuszczu (mleko), maliny, mrożone, mango

Ciasteczka owsiane

Energia: 971 kcal

📅 16.02.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Kanapka z pastą makreli

Składniki: chleb pszenno-żytni, makrele wędzona, jaja kurze całe, ogórek kiszony, masło ekstra (mleko)

Szczypiorek

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Kiwi

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Obiad

Zalewajka z kiełbasą

Składniki: woda, zakwas na żurek (żyto), ziemniaki, kiełbasa glogowska, cebula, Śmietana 12% (mleko), olej rzepakowy, czosnek, majeranek, sól biała

Pierogi z truskawką (pszenica, mleko)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Actimel (mleko)

Energia: 842 kcal

UWAGA! JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE!