



📅 12.05.2025 **Poniedziałek**

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem

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

Kawa zbożowa na mleku

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

Śniadanie II

Ogórek kiszony słupki

Obiad

Barszcz ukraiński z ziemniakami

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, skrzydło indyka, śmietanka 30% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól biała

Pierogi z serem

Składniki: pierogi z białym serem (**pszenica, jajka**), masło ekstra (z **mleka**)

Surówka z marchewki i brzoskwini

Składniki: marchew, brzoskwinia w syropie, cytryna

Kompot jabłkowo- agrestowy

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Podwieczorek

Banan

Energia: 1004 kcal

📅 13.05.2025 **Wtorek**

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Pomidor

Szczypiorek

Masło ekstra (z mleka)

Zupa mleczna z makaronem ryżowym

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, makaron ryżowy

Śniadanie II

Woda

Gruszka

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na udźcu z indyka

Składniki: woda, koperek, ryż biały, 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 **pszen**ny, cebula, pieprz cytrynowy (**jajka, soja, mleko, orzechy, seler, gorczyca**)

Pure ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu

Surówka z ogórka kiszonego, jabłka i kukurydzy

Składniki: ogórek kiszony, jabłko zielone, papryka czerwona, marchew, kukurydza, konserwowa, olej rzepakowy

Kompot porzeczkowy

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Podwieczorek

Serek homogenizowany

truskawkowy (z mleka)

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Energia: 1035 kcal

📅 14.05.2025 **Środa**

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Ser edamski tłusty (z mleka)

Ogórek zielony

Papryka czerwona

Masło ekstra (z mleka)

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Śniadanie II

Jabłko

Obiad

Zalewajka z kielbasą

Składniki: woda, ziemniaki, zakwas na żurek (**żyto**), kielbasa gęgoszka, cebula, śmietanka 30% (z **mleka**), olej rzepakowy, czosnek, majeranek, sól biała

Półdewiczki wieprzowe w sosie własnym

Składniki: wieprzowina połówca, woda, olej rzepakowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, pieprz, sól morską drobnziarnista

Makaron kokardki (pszenica, soja)

Surówka z białej kapusty colesław

Składniki: kapusta pekińska, marchew, koperek, olej rzepakowy, miód pszczeli, cytryna, musztarda (**gorczyca**)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanek owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Rogal maślan z masłem

Składniki: bułki i rogale **pszenne** maślane, masło ekstra (z **mleka**)

Actimel (z mleka)

Energia: 1040 kcal

📅 15.05.2025 **Czwartek**

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Pasta z makreli wędzonej ze szczypiorkiem

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

Kawa zbożowa na mleku

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

Śniadanie II

Kiwi

Obiad

Rosół na udźcu indyczym z makaronem

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

Potrąwka 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

Buraczki gotowane

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

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Podwieczorek

Legumina

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**), cukier

Energia: 921 kcal

📅 16.05.2025 **Piątek**

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Szynka wiejska

Salata masłowa

Rzodkiewka

Kawa zbożowa na mleku

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

Śniadanie II

Banan

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 z owoców mieszanych

Składniki: woda, mieszanek owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Muffinka z gorzką czekoladą (wyrób własny)

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, cukier, **jaja** kurze całe, czekolada gorzka (**soja, mleko**), olej rzepakowy, cukier z prawdziwą wanilią, proszek do pieczenia (**pszenica**)

Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Energia: 954 kcal

UWAGA: Jadłospis może ulec zmianie