

📅 13.01.2025 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni**Masło ekstra (mleko)****Szynka z piersi kurczaka****Sałata masłowa****Pomidor****Papryka czerwona****Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Jabłko

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżemSkładniki: woda, ogórek kiszony, mięso z podudzia indyka, bez skóry, ryż biały, marchew, Śmietana 12% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała**Kluski śląskie**Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, **jaja** kurze całe, sól biała**Sos pieczarkowy**Składniki: pieczarki świeże, Śmietana 12% (**mleko**), cebula, mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (**mleko**), pieprz, sól biała**Surówka z kapusty czerwonej**

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

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Serek homogenizowany waniliowy (mleko)**Paluch kukurydziany**

Energia: 844 kcal

📅 14.01.2025 **Wtorek**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni**Masło ekstra (mleko)****Jajko gotowane**Składniki: **jaja** kurze całe**Rzodkiewka****Płatki kukurydziane na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

II Śniadanie

Woda**Gruszka**

Obiad

Zupa porowa z makaronem na udźcu indyczymSkładniki: 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**Gołąbki bez zawijania z szynki wieprzowej w sosie pomidorowym**Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), kapusta włoska, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały**Ziemniaki, gotowane w wodzie****Ogórek kiszony słupki****Kompot śliwkowy**

Składniki: woda, Śliwki, cukier

Podwieczorek

Pączek (pszenica, jajka, mleko)**Woda z cytryną i miodem**

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Energia: 959 kcal

📅 15.01.2025 **Środa**

I Śniadanie

Chleb orkiszowy**Masło ekstra (mleko)****Pasta z makreli w sosie****pomidorowym**Składniki: filet z **makreli** w sosie pomidorowym, ogórek kiszony, **jaja** kurze całe, szczypiorek, masło ekstra (**mleko**)**Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

II Śniadanie

Mandarynki

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakamiSkładniki: woda, ziemniaki, burak, marchew, skrzydło indyka, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), natka pietruszki, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, sól biała**Pierś z kurczaka a la strogonow**

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, papryka słodka, czosnek, pieprz, sól morska droбноziarnista

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana**Marchewka duszona z groszkiem**Składniki: marchew, groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, masło ekstra (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 450**Kompot jabłkowo- agrestowy**

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Podwieczorek

Budyń malinowySkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, budyń malinowy (**pszenica, mleko**)

Energia: 918 kcal

📅 16.01.2025 **Czwartek**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni**Masło ekstra (mleko)****Ser gouda tłusty (mleko)****Ogórek kiszony słupki****Rzodkiewka****Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

II Śniadanie

Jabłko

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnymSkładniki: woda, pieczarki świeże, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, masło ekstra (**mleko**), por, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała**Paluszki rybne smażone**Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica, ryba**), olej rzepakowy**Puree ziemniaczane**Składniki: ziemniaki, masło ekstra (**mleko**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu**Surówka z białej kapusty colesław**Składniki: kapusta pekińska, marchew, koperek, olej rzepakowy, miód pszczeli, cytryna, musztarda (**gorczyca**)**Kompot gruszkowy**

Składniki: woda, gruszka

Podwieczorek

Banan

Energia: 968 kcal

📅 17.01.2025 **Piątek**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni**Masło ekstra (mleko)****Pasta jajeczna ze szczypiorkiem**Składniki: **jaja** kurze całe, ogórek kiszony, szczypiorek, masło ekstra (**mleko**)**Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Banan

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmiennąSkładniki: woda, ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, skrzydło indyka, natka pietruszki, masło ekstra (**mleko**), koperek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała**Makaron świderki z serem białym**Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), makaron **pszenny** bezjajeczny, masło ekstra (**mleko**), cukier**Kompot jabłkowo- agrestowy**

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Podwieczorek

Mleko o smaku truskawkowym Biszkopty (pszenica, jajka, mleko)

Energia: 963 kcal

UWAGA: Jadłospis może ulec zmianie