

📅 **20.01.2025** **Poniedziałek**

## I Śniadanie

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

## II Śniadanie

**Gruszka**

## Obiad

**Zupa pomidorowa z ryżem**Składniki: woda, mięso z podudzia indyka, bez skóry, marchew, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała**Racuchy z jabłkiem**Składniki: jabłko, maślanka 1,5 % (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, proszek do pieczenia (**pszenica**)**Kompot jabłkowo- agrestowy**

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

## Podwieczorek

**Baton pszenny z masłem**Składniki: baton **pszenny**, masło ekstra (**mleko**)**Soczek owocowy**

Energia: 948 kcal

📅 **21.01.2025** **Wtorek**

## I Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni****Masło ekstra (mleko)****Serek homogenizowany waniliowy (mleko)****Zupa mleczna z makaronem ryżowym**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron ryżowy

## II Śniadanie

**Woda****Marchewka słupek**

Składniki: marchew

## Obiad

**Zupa jarzynowa z ziemniakami**Składniki: woda, ziemniaki, mięso z podudzia indyka, bez skóry, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, koperek, **seler** korzeniowy, por, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała**Gulasz wołowy w sosie własnym**Składniki: pręga wołowa bez kości, woda, olej rzepakowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 450**Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana****Buraczki gotowane**

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

**Kompot śliwkowy**

Składniki: Śliwki, cukier

## Podwieczorek

**Bułka maślana z powidłami śliwkowymi**Składniki: bułka maślana (**pszenica**, **jajka**, **mleko**), powidła śliwkowe, masło ekstra (**mleko**)**Herbata owocowa**

Składniki: woda, herbata owocowa, cukier

Energia: 859 kcal

📅 **22.01.2025** **Środa**

## I Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni****Masło ekstra (mleko)****Ser edamski tłusty (mleko)****Ogórek kiszony****Papryka czerwona****Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

## II Śniadanie

**Banan**

## Obiad

**Zupa cebulowa z makaronem**Składniki: woda, cebula, mięso z podudzia indyka, bez skóry, makaron **pszenny** dwujajeczny, gotowany, pietruszka, korzeń, marchew, **seler** korzeniowy, Śmietana 12% (**mleko**), koperek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól biała**Kotlet z morszczuka**Składniki: **morszczuk** mrożony (**ryba**), 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 (**mleko**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu**Surówka z kapusty kiszonej z marchewką**

Składniki: kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy, cukier

**Kompot jabłkowo- agrestowy**

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

## Podwieczorek

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

Energia: 904 kcal

📅 **23.01.2025** **Czwartek**

## I Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni****Masło ekstra (mleko)****Kiełbasa krakowska, sucha****Salata lodowa****Ogórek zielony****Rzodkiewka****Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

## II Śniadanie

**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**Spaghetti bolognese z makaronem**Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, ziola prowansalskie, czosnek, pieprz, sól biała**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

## Podwieczorek

**Actimel (mleko)****Ciasteczka owsiane**

Energia: 899 kcal

📅 **24.01.2025** **Piątek**

## I Śniadanie

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

## II Śniadanie

**Mandarynki**

## Obiad

**Zupa z soczewicy na kiełbasce z ziemniakami**Składniki: woda, ziemniaki, soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, kiełbasa głogowska, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, Śmietana 18% (**mleko**), cebula, por, olej rzepakowy, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, papryka słodka, tymianek**Pierogi z serem**Składniki: pierogi z białym serem (**pszenica**, **jajka**), masło ekstra (**mleko**)**Surówka z marchewki i brzoskwini**

Składniki: marchew, brzoskwinia w syropie, cytryna

**Kompot gruszkowy**

Składniki: woda, gruszka

## Podwieczorek

**Mus owocowy**

Energia: 1045 kcal

UWAGA: Jadłospis może ulec zmianie