

📅 27.01.2025 **Poniedziałek**

## I Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni****Masło ekstra (z mleka)****Szynka z piersi kurczaka****Salata masłowa****Ogórek zielony****Papryka czerwona****Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

## II Śniadanie

**Jabłko**

## 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% (z **mleka**), **seler** korzeniowy, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała**Pyzy z mięsem**Składniki: pyzy z mięsem (**pszenica**, **jajka**), cebula, olej rzepakowy**Surówka z kapusty kiszonej z marchewką**

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

**Kompot gruszkowy**

Składniki: woda, gruszka

## Podwieczorek

**Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (z mleka)****Ciasteczka owsiane**

Energia: 866 kcal

📅 28.01.2025 **Wtorek**

## I Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni****Masło ekstra (z mleka)****Pomidor****Szczypiorek****Kulki zbożowe na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kulki zbożowe czekoladowe (**pszenica**, **mleko**, **orzechy**)

## II Śniadanie

**Woda****Gruszka**

## Obiad

**Żurek z jajkiem na kielbasce**Składniki: woda, **jaja** kurze całe, marchew, kielbasa głogowska, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, Śmietana 18% (z **mleka**), natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (**żyto**), majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz**Kotlet z morszczuka**Składniki: **morszczuk** mrożony, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, baton **pszenny**, cebula, pieprz cytrynowy (**jajka**, **soja**, **mleko**, **orzechy**, **seler**, **gorczyca**)**Ziemniaki, gotowane w wodzie****Fasolka szparagowa z wody, z masłem**Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (z **mleka**), bułka tarta (**pszenica**)**Kompot jabłkowo- agrestowy**

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

## Podwieczorek

**Kisiel z jabłkiem**

Składniki: woda, jabłko, kisiel w proszku, cukier

Energia: 851 kcal

📅 29.01.2025 **Środa**

## I Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni****Masło ekstra (z mleka)****Pasta z makreli wędzonej ze****szczypiorkiem**Składniki: **makrela** wędzona, **jaja** kurze całe, ogórek kiszony, szczypiorek, masło ekstra (z **mleka**)**Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

## II Śniadanie

**Mandarynki**

## Obiad

**Rosół na udźcu indyczym z makaronem**Składniki: woda, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso z podudzia indyka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała**Potrawka 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, perłowa, gotowana****Mizeria z jogurtem naturalnym**Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), Śmietana 12% (z **mleka**)**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

## Podwieczorek

**Koktajl borówka-malina na maślance (wyrób własny)**Składniki: maślanka 1,5 % (z **mleka**), borówki, maliny, mrożone**Biszkopty (pszenica, jajka, mleko)**

Energia: 773 kcal

📅 30.01.2025 **Czwartek**

## I Śniadanie

**Chleb orkiszowy****Masło ekstra (z mleka)****Ser edamski tłusty (z mleka)****Jajko gotowane**Składniki: **jaja** kurze całe**Rzodkiewka****Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

## II Śniadanie

**Marchewka súpki**

Składniki: marchew

**Herbata owocowa**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

## Obiad

**Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami**Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, skrzydło indyka, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, cebula, czosnek, koperek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, koncentrat pomidorowy, 30%, sól biała**Ryż tajony z musem jabłkowym**Składniki: jabłko, ryż biały, woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier, cynamon**Kompot porzeczkowy**

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

## Podwieczorek

**Banan**

Energia: 876 kcal

📅 31.01.2025 **Piątek**

## I Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni****Masło ekstra (z mleka)****Ser twarogowy**Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), miód pszczeli**Kakao**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

## II Śniadanie

**Banan**

## Obiad

**Krupnik ryżowy**Składniki: woda, ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Placki ziemniaczane**Składniki: ziemniaki, późne, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, cukier, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy**Kompot z owoców mieszanych**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

## Podwieczorek

**Ciasto zebra**Składniki: mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, cukier, olej rzepakowy, kakao 16%, proszek, **jaja** kurze całe, proszek do pieczenia (**pszenica**)**Woda z cytryną i miodem**

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Energia: 995 kcal

# UWAGA: Jadłospis może ulec zmianie