

**📅 20.01.2025** **Poniedziałek****Obiad****WIEJSKA z kapustą włoską i fasolką 250-300ml**

Składniki: ziemniaki, kapusta włoska, włoszczyzna krojona w paski (**seler**), boczek wędzony bez kości, wieprzowina żeberka, fasola szparagowa, koperek, natka pietruszki, sól morską jodowana, vegeta natur, liść laurowy, pieprz, ziele angielskie

**CHLEB kukurydziany z ziarnami 10-30g**

Składniki: chleb kukurydziany z ziarnami (**pszenica**)

**MAKARON penne z mięsem i cukinią 250g**

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, wieprzowina łopatka, cukinia, przecier pomidorowy, olej rzepakowy, cebula, sól morską jodowana, vegeta natur, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

**SOK pomarańczowy 100% b/c 200ml**

Składniki: sok pomarańczowy 100%

**BISZKOPT tradycyjny 4-8g**

Składniki: biszkopty tradycyjne (**pszenica**, **jajka**)

Energia: 589 kcal

**📅 21.01.2025** **Wtorek****Obiad****POMIDOROWA z makaronem zabieleną 250-300ml**

Składniki: włoszczyzna krojona w paski (**seler**), makaron **pszenny** bezjajeczny, porcja rosółowa, koncentrat pomidorowy, 30%, Śmietanka 30% (**mleko**), sól morską jodowana, koperek, natka pietruszki, vegeta natur, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

**ZIEMNIAKI z wody 120-150g**

Składniki: ziemniaki, sól morską jodowana

**UDZIEC z kurczaka pieczony 120-140g**

Składniki: udziec z kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy, sól morską jodowana, papryka słodka, vegeta natur, pieprz, czosnek

**GROSZEK z ogórkiem kiszonym 100g**

Składniki: groszek zielony, mrożony, ogórek kiszony, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), majonez (**jajka**, **gorczyca**), sól morską jodowana

**WODA z cytryną i miętą 200ml**

Składniki: woda, cytryna, mięta

Energia: 668 kcal

**📅 22.01.2025** **Środa****Obiad****ZALEWAJKA zabieleną 250-300ml**

Składniki: ziemniaki, Żurek siewierski (**żyto**), kiełbasa wieprzowa zwyczajna, Śmietanka 30% (**mleko**), wieprzowina żeberka, czosnek, sól morską jodowana, pieprz ziołowy, koperek, vegeta natur, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, majeranek

**CHLEB pradawny żytnio- pszenny na maślance 10-30g**

Składniki: chleb pradawny żytnio - **pszenny** na maślance

**RYŻ na sypko 100g**

Składniki: ryż paraboliczny, sól morską jodowana

**INDYK w sosie słodko- kwaśnym 100-120g**

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, papryka czerwona, ananas, plastry w syropie, olej rzepakowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, mąka **pszenna**, typ 450, sól morską jodowana, vegeta natur, pieprz

**SURÓWKA z marchewki 100g**

Składniki: marchew, jogurt grecki (**mleko**), cytryna

**HERBATA owocowa - ziołowa o smaku owoce leśne 200ml**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Energia: 583 kcal

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

**📅 23.01.2025** **Czwartek****Obiad****ZUPA koperkowa z zacierką zabieleną 250-300ml**

Składniki: włoszczyzna krojona w paski (**seler**), porcja rosółowa, makaron zacierka (**pszenica**, **jajka**), Śmietanka 30% (**mleko**), koperek, sól morską jodowana, vegeta natur, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**ZIEMNIAKI puree 120-150g**

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 3,5% tłuszczu, sól morską jodowana

**KOTLET mielony z ryby w panierce 60-80g**

Składniki: **mintaj** świeży (**ryba**), bułki **pszenne** zwykłe, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, sól morską jodowana, papryka słodka, pieprz cytrynowy, vegeta natur, pieprz

**SURÓWKA z kapusty czerwonej z jabłkiem i jogurtem 100g**

Składniki: kapusta czerwona, jabłko, jogurt grecki (**mleko**), sól morską jodowana, ocet jabłkowy 6%, pieprz

**WODA z cytryną i miętą 200ml**

Składniki: woda, cytryna, mięta

Energia: 493 kcal

**📅 24.01.2025** **Piątek****Obiad****BARSZCZ ukraiński zabieleny 250-300ml**

Składniki: ziemniaki, burak, włoszczyzna krojona w paski (**seler**), fasola biała, nasiona suche, wieprzowina żeberka, fasola szparagowa, Śmietanka 30% (**mleko**), barszcz czerwony(sok z buraków), natka pietruszki, koperek, ocet jabłkowy 6%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, majeranek, sól morską jodowana, vegeta natur

**BATON pszenny 15-30g**

Składniki: baton **pszenny**

**KLUSKI leniwe serem i masłem 150g**

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, masło ekstra (**mleko**), cukier, sól morską jodowana

**SOK jabłkowy 100% b/c 200ml**

Składniki: sok jabłkowy 100%

Energia: 588 kcal