

☐ 12.02.2024 **Poniedziałek**

Zupa pomidorowa z makaronem 330 g

Składniki: 200 g woda, 40 g marchew, 30 g koncentrat pomidorowy, 30%, 25 g indyk, tuszka, 22 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g **seler** korzeniowy, 20 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g natka pietruszki, 2 g sól biała, 2 g liść laurowy, 2 g ziele angielskie, 2 g pieprz

Makaron pszenny bezjajeczny : mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Banan 130 g

Chleb pszenno-żytni 40 g

Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Energia: 405 kcal

☐ 13.02.2024 **Wtorek**

Schab duszony w sosie własnym 120 g

Składniki: 140 g wieprzowina schab surowy bez kości, 12 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 5 g mąka **pszenna**, typ 550, 2 g papryka słodka, 2 g sól biała, 2 g pieprz, 2 g czosnek, 2 g majeranek

Kasza gryczana, gotowana 100 g

Surówka z buraka, jabłka i cebuli 120 g

Składniki: 80 g burak, 25 g jabłko, 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Woda 250 g

Energia: 513 kcal

☐ 14.02.2024 **Środa**

Łosoś pieczony 120 g

Składniki: 150 g **Łosoś** świeży, 5 g olej rzepakowy, 2 g sól biała, 2 g pieprz

Ziemniaki gotowane 140 g

Składniki: 200 g ziemniaki, 2 g sól biała

Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka z natką pietruszki 120 g

Składniki: 60 g kapusta kiszona, 35 g jabłko, 30 g marchew, 10 g natka pietruszki, 5 g oliwa z oliwek

Kapusta kiszona : kapusta biała, marchew, sól

Kompot owocowy 250 g

Składniki: 250 g woda, 40 g mieszanka owocowa, mrożona, 5 g cukier

Energia: 516 kcal

☐ 15.02.2024 **Czwartek**

Pulpety gotowane z łopatki wieprzowej 120 g

Składniki: 140 g wieprzowina łopatka, 84 g **jaja** kurze całe, 10 g bułka tarta (**pszennica**), 2 g sól biała, 2 g pieprz, 2 g czosnek niedźwiedzi suszony

Bułka tarta : mąka **pszenna**, sól, drożdże

Sos koperkowy 80 g

Składniki: 54 g koperek, 20 g Śmietana 18% (**mleko**), 5 g masło ekstra (**mleko**), 4 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g sól biała, 2 g pieprz

Ziemniaki gotowane 140 g

Składniki: 200 g ziemniaki, 2 g sól biała

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy 120 g

Składniki: 130 g kapusta pekińska, 29 g papryka czerwona, 26 g ogórek, 20 g kukurydza, konserwowa, 20 g ser typu "feta" (**mleko**), 4 g musztarda (**gorczyca**), 4 g miód pszczeli, 4 g oliwa z oliwek, 2 g sól biała, 2 g pieprz

Kukurydza, konserwowa : kukurydza, woda, sól

Ser typu "Feta" : **mleko**, sól, regulator kwasowości: lakton kwasu glukonowego

Woda 250 g

☐ 16.02.2024 **Piątek**

Rosół drobiowo- wołowy z makaronem 330 g

Składniki: 200 g woda, 40 g marchew, 30 g kurczak, tuszka, 30 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g **seler** korzeniowy, 15 g wołowina szponder, 5 g por, 5 g natka pietruszki, 2 g sól biała, 2 g pieprz, 2 g liść laurowy, 2 g ziele angielskie

Makaron pszenny bezjajeczny : mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Racuchy z jabłkami (wyrób gotowy) 150 g

Składniki: 85 g jabłko, 42 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 42 g mąka **pszenna**, typ 450, 23 g **jaja** kurze całe, 8 g olej rzepakowy, 5 g cukier puder

Woda 250 g

Energia: 527 kcal

📅 19.02.2024 Poniedziałek

Kapuśniak z kiszonej kapusty z kaszą jęczmienną 330 g

Składniki: 200 g woda, 90 g kapusta kiszona, 73 g ziemniaki, 50 g marchew, 32 g wieprzowina żeberka, 28 g seler korzeniowy, 26 g pietruszka, korzeń, 25 g kasza jęczmienna, perłowa, 10 g natka pietruszki, 9 g Żeberka wieprzowe wędzone, 8 g boczek wędzony bez kości, 2 g sól biała, 2 g pieprz, 2 g liść laurowy, 2 g ziele angielskie

Kapusta kiszona : kapusta biała, marchew, sól

Chleb pszenno-żytni 40 g

Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Jabłko 140 g

Energia: 463 kcal

📅 20.02.2024 Wtorek

Gulasz drobiowy 120 g

Składniki: 140 g mięso z podudzia indyka, bez skóry, 35 g papryka czerwona, mrożona, 30 g woda, 25 g pieczarki świeże, 20 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 10 g mąka pszenna, typ 450, 2 g pieprz, 2 g sól biała, 2 g czosnek, 2 g ziele angielskie, 2 g liść laurowy

Ziemniaki gotowane 120 g

Składniki: 250 g ziemniaki, 2 g sól biała

Surówka z białej kapusty Colesław 120 g

Składniki: 93 g kapusta biała, 32 g marchew, 7 g majonez (jajka, gorczyca), 2 g koperek, 2 g sól biała, 2 g pieprz

Majonez : olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)

Woda z cytryną 250 g

Składniki: 245 g woda, 5 g cytryna

Energia: 546 kcal

📅 21.02.2024 Środa

Makaron pszenny z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym 330 g

Składniki: 120 g makaron pszenny bezjajeczny, 90 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 70 g szpinak, mrożony, 50 g Śmietana 18% (mleko), 50 g mleko krowie, 2% tłuszczu, 20 g mąka pszenna, typ 450, 5 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 2 g sól biała, 2 g pieprz, 1 g gałka muskatołowa

Makaron pszenny bezjajeczny : mąka z pszenicy zwyczajnej

Jabłko 140 g

Woda 250 g

Energia: 832 kcal

📅 22.02.2024 Czwartek

Udko z kurczaka pieczone 120 g

Składniki: 140 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g olej rzepakowy, 2 g sól biała, 2 g pieprz, 2 g czosnek niedźwiedzi suszony, 2 g papryka słodka

Kasza kuskus (pszenica) 100 g

Mizeria ze śmietaną 120 g

Składniki: 128 g ogórek, 25 g Śmietana 18% (mleko), 2 g koperek, 2 g sól biała, 2 g pieprz

Energia: 653 kcal

📅 23.02.2024 Piątek

Kotlet pieczony z dorsza 120 g

Składniki: 150 g dorsz świeży, 85 g jaja kurze całe, 15 g bułka tarta (pszenica), 7 g cebula, 4 g olej rzepakowy

Bułka tarta : mąka pszenna, sól, drożdże

Ziemniaki gotowane 140 g

Składniki: 200 g ziemniaki, 2 g sól biała

Fasolka szparagowa z wody, z masłem i bułką tartą 120 g

Składniki: 130 g fasolka szparagowa, mrożona, 10 g masło ekstra (mleko), 4 g bułka tarta (pszenica)

Bułka tarta : mąka pszenna, sól, drożdże

Energia: 543 kcal

INDEPENDENT

mgr Anna Grabińska

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.