

## Jadłospis MENU 02.06 - 13.06:

## 📅 02.06.2025 Poniedziałek

## Bigos z kapusty kiszzonej i białej

Składniki: 100 g kapusta kiszona, 81 g kapusta biała, 27 g kiełbasa podwawelska, 26 g szynka wiejska, 25 g boczek wędzony bez kości, 25 g marchew, 14 g **sele** korzeniowy, 13 g pietruszka, korzeń, 11 g cebula, 7 g por, 5 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

## Bułki kajzerki (pszenica)

## 📅 03.06.2025 Wtorek

## Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: 180 ml woda, 50 g passata pomidorowa, 40 g makaron **pszenny** dwujajeczny, 20 g marchew, 15 g śmietana 12% (z **mleka**), 12 g skrzydło indyka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **sele** korzeniowy, 10 g por, 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 0 g sól biała, 0 g pieprz

## Bułki kajzerki (pszenica)

## 📅 04.06.2025 Środa

## Kasza jęczmienna, pęczak

## Gulasz jarzynowy z wieprzowiną

Składniki: 65 g wieprzowina łopatką, 29 g kapusta biała, 25 g marchew, 15 g fasolka szparagowa, mrożona, 12 g **sele** korzeniowy, 12 g pietruszka, korzeń, 10 g olej rzepakowy, 7 g koncentrat pomidorowy, 30%, 6 g cebula, 1 g mąka **pszenna**, typ 450

## Ogórek kiszony

## 📅 05.06.2025 Czwartek

## Ziemniaki

## Bitki schabowe w sosie własnym

Składniki: 90 g wieprzowina schab surowy bez kości, 60 ml woda, 10 g olej rzepakowy, 6 g mąka **pszenna**, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz

## Surówka wielowarzywna

Składniki: 56 g kapusta włoska, 14 g marchew, 14 g jabłko, 7 g por, 7 g papryka czerwona, 7 g olej rzepakowy, 4 g koperek

## 📅 06.06.2025 Piątek

## Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem

Składniki: 67 g jabłko, 40 g jogurt grecki (z **mleka**), 30 g ryż biały, 25 ml woda, 25 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 5 g cukier, 3 g cynamon, 2 g olej rzepakowy

## 📅 09.06.2025 Poniedziałek

### Zupa jarzynowa z ziemniakami

Składniki: 200 ml woda, 100 g ziemniaki, 20 g marchew, 20 g groszek zielony, 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 9 g koperek, 8 g kurczak, tuszka, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

### Bułki kajzerki (**pszenica**)

## 📅 10.06.2025 Wtorek

### Ziemniaki

### Rolada z kurczaka z masłem

Składniki: 95 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g olej rzepakowy, 9 g **jaja** kurze całe, 6 g cebula, 6 g bułki **pszenne** zwykłe, 3 g masło ekstra (z **mleka**)

### Rolada z kurczaka z masłem

Składniki: 95 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g olej rzepakowy, 9 g **jaja** kurze całe, 6 g cebula, 6 g bułki **pszenne** zwykłe, 3 g masło ekstra (z **mleka**)

### Surówka Colesław

Składniki: 135 g kapusta biała, 20 g marchew, 10 g cebula, 5 g majonez (**jajka**, **gorczyca**), 5 g śmietana 18% (z **mleka**), 3 g cytryna, 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz

## 📅 11.06.2025 Środa

### Spaghetti bolognese

Składniki: 150 g makaron **pszenny** dwujajeczny, gotowany, 95 g wieprzowina łopatka, 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g olej rzepakowy, 6 g cebula

## 📅 12.06.2025 Czwartek

### Kasza jęczmienna, pęczak

### Pieczeń wieprzowa w sosie własnym

Składniki: 70 g wieprzowina szynka surowa, 6 g cebula, 4 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 2 g olej rzepakowy

### Surówka z ogórka kiszzonego

Składniki: 90 g ogórek kiszony, 8 g cebula, 6 g olej rzepakowy

## 📅 13.06.2025 Piątek

### Makaron penne z warzywami w sosie śmietanowym

Składniki: 250 g makaron **pszenny** dwujajeczny, gotowany, 100 g marchew, fasolka szparagowa i kalafior, mrożone, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 1 g gałka muszkatołowa

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