

Jadłospis MENU 10.02-07.03:

📅 10.02.2025 **Poniedziałek****Rosół drobiowy z makaronem**

Składniki: 180 ml woda, 60 g makaron **pszenny** dwujajeczny, gotowany, 55 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 35 g mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, 30 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 10 g wołowina szponder, 4 g sól biała, 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Bułki kajzerki (pszenica) 60 g

📅 11.02.2025 **Wtorek**

Ziemniaki 250 g

Kotlet mielony wieprzowy

Składniki: 120 g wieprzowina łopatka, 25 g bułka tarta (**pszenica**), 20 g olej rzepakowy, 10 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe, 2 g bułki **pszenne** zwykłe, 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

📅 12.02.2025 **Środa**

Ryż biały, gotowany 250 g

Potrawka z kurczaka

Składniki: 100 g kurczak, tuszka, 12 g marchew, 6 g **seler** korzeniowy, 6 g pietruszka, korzeń, 6 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami

📅 13.02.2025 **Czwartek**

Ziemniaki 250 g

Kotlet z kurczaka w panierce

Składniki: 50 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g olej rzepakowy, 5 g bułka tarta (**pszenica**), 1 g **jaja** kurze całe

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

📅 14.02.2025 **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 muskatołowa

📅 **17.02.2025** **Poniedziałek**

📅 **18.02.2025** **Wtorek**

📅 **19.02.2025** **Środa**

📅 **20.02.2025** **Czwartek**

📅 **21.02.2025** **Piątek**

📅 **24.02.2025** **Poniedziałek**

📅 **25.02.2025** **Wtorek**

📅 **26.02.2025** **Środa**

📅 **27.02.2025** **Czwartek**

📅 **28.02.2025** **Piątek**

📅 03.03.2025 Poniedziałek

Zupa warzywna

Składniki: 200 ml woda, 50 g ziemniaki, 30 g kalafior, 30 g brokuły, 30 g cukinia, 15 g marchew, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g seler korzeniowy, 4 g por, 1 g natka pietruszki, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g cząber suszony

Bułki kajzerki (pszenica) 60 g

📅 04.03.2025 Wtorek

Ziemniaki 250 g

Udko z kurczaka pieczone

Składniki: 100 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g olej rzepakowy

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

📅 05.03.2025 Środa

Ziemniaki 250 g

Paluszki rybne pieczone

Składniki: 120 g paluszki rybne mrożone

Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka

Składniki: 75 g kapusta kiszona, 50 g jabłko, 40 g marchew, 7 g olej rzepakowy

📅 06.03.2025 Czwartek

Kasza jęczmienna, pęczak 250 g

Gulasz wieprzowy

Składniki: 80 g wieprzowina łopatka, 20 g pieczarki świeże, 15 g marchew, 15 g cebula, 15 g papryka czerwona, 7 g olej rzepakowy, 5 g mąka pszenna, typ 450

📅 07.03.2025 Piątek

Makaron z sosem truskawkowym

Składniki: 200 g makaron pszenny dwujajeczny, gotowany, 50 g jogurt grecki (z mleka), 50 g truskawki, 6 g cukier, 1 g cytryna

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