

Jadłospis MENU 13.01-24.01

📅 13.01.2025 **Poniedziałek**

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki: 200 ml woda, 20 g ryż biały, 17 g koncentrat pomidorowy, 30%, 15 g marchew, 12 g Śmietana 18% (**mleko**), 8 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 1 g sól biała, 1 g liść laurowy, 0.85 g ziele angielskie, 0 g pieprz

Bułki kajzerki (pszenica) 60 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

📅 14.01.2025 **Wtorek**

Ziemniaki gotowane

Składniki: 250 g ziemniaki, 0 g sól biała

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

📅 15.01.2025 **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

📅 16.01.2025 **Czwartek**

Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 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

Ogórek kiszony 100 g

📅 17.01.2025 **Piątek**

Makaron z sosem truskawkowym

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

📅 20.01.2025 Poniedziałek

Zupa ogórkowa

Składniki: 180 ml woda, 75 g ziemniaki, 40 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 12 g skrzydło indyka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g **seller** korzeniowy, 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 2 g koperek, 1 g sól biała, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 0 g pieprz

Bułki kajzerki (**pszenica**) 60 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

📅 21.01.2025 Wtorek

Ryż biały 250 g

Klopsy wieprzowe mielone, w sosie warzywnym

Składniki: 70 g wieprzowina łopatka, 15 g marchew, fasolka szparagowa i kalafior, mrożone, 10 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 5 g bułki **pszenne** zwykłe

📅 22.01.2025 Środa

Ziemniaki, gotowane w wodzie 250 g

Mielone z kurczaka z serem

Składniki: 100 g mielone z kurczaka, 30 g ser gouda tłusty (**mleko**), 10 g olej rzepakowy, 9 g **jaja** kurze całe, 6 g cebula, 6 g bułki **pszenne** zwykłe

Surówka Colesław

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

📅 23.01.2025 Czwartek

Zapiekanka makaronowa z kielbasą

Składniki: 200 g makaron **pszenny** dwujajeczny, gotowany, 60 g pomidor, 45 g kielbasa podwawelska, 20 g ser gouda tłusty (**mleko**), 10 g cebula, 10 g brokuły, mrożone, 5 g olej rzepakowy, 5 g papryka czerwona, mrożona, 2 g sól biała, 2 g papryka słodka, 1 g masło ekstra (**mleko**), 1 g czosnek, 1 g natka pietruszki, 0 g pieprz

📅 24.01.2025 Piątek

Naleśniki z twarogiem i sosem jogurtowo- truskawkowym

Składniki: 104 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 80 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 48 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 40 g mąka **pszenna**, typ 450, 32 g truskawki, mrożone, 14 g **jaja** kurze całe, 5 g cukier, 5 g olej rzepakowy, 3 g miód pszczeli

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