

Jadłospis MENU 16.06 - 25.06:

📅 16.06.2025 Poniedziałek

Barszcz ukraiński z ziemniakami

Składniki: 200 ml woda, 50 g burak, 45 g ziemniaki, późne, 17 g fasola biała, nasiona suche, 15 g kurczak, tuszka, 15 g marchew, 15 g kapusta biała, 15 g śmietana 18% (z mleka), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 2 g natka pietruszki, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Bułki kajzerki (pszenica)

📅 17.06.2025 Wtorek

Filet z kurczaka panierowany z serem

Składniki: 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 15 g bułka tarta (pszenica), 10 g olej rzepakowy, 10 g ser gouda tłusty (z mleka), 9 g jaja kurze całe, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki, gotowane w wodzie

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

📅 18.06.2025 Środa

Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana

Gulasz jarzynowy z wieprzowiną

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

📅 20.06.2025 Piątek

📅 23.06.2025 Poniedziałek

Żurek z ziemniakami

Składniki: 200 ml woda, 100 g ziemniaki, 15 g marchew, 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g zakwas na żurek (**żyto**), 8 g boczek wędzony bez kości, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g kurczak, tuszka, 4 g por, 4 g kiełbasa śląska, 4 g natka pietruszki, 3 g żeberka wieprzowe wędzone, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Bułki kajzerki (**pszenica**)

📅 24.06.2025 Wtorek

Ryż biały, gotowany

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, 2 g rodzyнки, suszone

📅 25.06.2025 Środa

Spaghetti bolognese

Składniki: 100 g makaron **pszenny** dwujajeczny, 95 g wieprzowina łopatką, 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g olej rzepakowy, 6 g cebula

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