

Jadłospis MENU 10.03 - 21.03:**📅 10.03.2025 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) 60 g**📅 11.03.2025 Wtorek****Ziemniaki 250 g****Mięso mielone wieprzowe z szynki 0 g****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

📅 12.03.2025 Środa**Ryż biały gotowany**

Składniki: 100 g ryż biały, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

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

📅 13.03.2025 Czwartek**Kasza jęczmienna, pęczak 250 g****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

Ogórek kiszony 100 g**📅 14.03.2025 Piątek****Ryż z jabłkami i śmietaną**

Składniki: 115 g jabłko, 80 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 70 g ryż biały, 30 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g cukier, 2 g olej rzepakowy

📅 17.03.2025 **Poniedziałek**

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: 200 ml woda, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 17 g koncentrat pomidorowy, 30%, 15 g marchew, 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 8 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Bułki kajzerki (pszenica) 60 g

📅 18.03.2025 **Wtorek**

Ziemniaki, gotowane w wodzie 250 g

Gołąbki bez zawijania z szynki wieprzowej w sosie pomidorowym

Składniki: 50 g wieprzowina szynka surowa, 30 ml woda, 8 g kapusta włoska, 6 g koncentrat pomidorowy, 30%, 5 g ryż biały, 2 g cebula, 2 g olej rzepakowy

📅 19.03.2025 **Środa**

Spaghetti bolognese

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

📅 20.03.2025 **Czwartek**

Ziemniaki, gotowane w wodzie 250 g

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

📅 21.03.2025 **Piątek**

Naleśniki z twarogiem i sosem jogurtowo- truskawkowym

Składniki: 104 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 80 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 48 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 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 pszczeni

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