

📅 26.02.2024 **Poniedziałek**

Zupa kalafiorowa 330 g

Składniki: woda, kalafior, mrożony, marchew, ziemniaki, **seler** korzeniowy, indyk, tuszka, pietruszka, korzeń, por, Śmietana 18% (**mleko**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Chleb pszenno-żytni wiejski

Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, woda, sól, drożdże, zakwas suszony żytni

Mus owocowy

Składniki: banan, jabłko, witamina c

Energia: 344 kcal

📅 27.02.2024 **Wtorek**

Pieczeń rzymska 120 g

Składniki: wieprzowina łopatką, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz

ziemniaki gotowane 140 g

Składniki: ziemniaki, gotowane w wodzie, sól biała

Sos koperkowy 80 g

Składniki: koperek, Śmietana 18% (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (**mleko**), sól biała, pieprz

Marchewka gotowana z masłem 100 g

Składniki: marchew, mrożona, masło ekstra (**mleko**)

Woda mineralna 250 g

Składniki: woda

Energia: 620 kcal

📅 28.02.2024 **Środa**

Pieczony kotlet z piersi kurczaka 120 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), przyprawa do kurczaka, olej rzepakowy

Ziemniaki puree 140 g

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (**mleko**)

Surówka z kalafiora 120 g

Składniki: kalafior, koperek, czosnek, majonez (**jajka**, **gorczyca**), musztarda (**gorczyca**)

Kompot owocowy 250 g

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 548 kcal

📅 29.02.2024 **Czwartek**

Karkówka pieczona w sosie własnym 120 g

Składniki: wieprzowina karkówka, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz, papryka słodka, czosnek niedźwiedzi suszony, majeranek

Kasza mix z soczewicą 120 g

Składniki: kasza **jęczmienna**, pęczak, gotowana, kasza bulgur (**pszenica**), soczewica czerwona, nasiona suche, sól biała

Ogórek kiszony

Woda mineralna 250 g

Składniki: woda

Energia: 700 kcal

📅 01.03.2024 **Piątek**

Grillowany filet z pstrąga 120 g

Składniki: **pstrąg** tęczowy świeży, sól biała, pieprz

Ryż biały, gotowany

Sos pomidorowy 60 g

Składniki: koncentrat pomidorowy, 30%, Śmietana 18% (**mleko**), mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, masło ekstra (**mleko**)

Warzywa gotowane na parze z masłem 120 g

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, brokuły, mrożone, mini marchewki, kalafior, mrożony, masło ekstra (**mleko**)

Woda z cytryną 250 g

Składniki: woda, cytryna

Energia: 445 kcal

☐ 04.03.2024 Poniedziałek

Krupnik z kaszą jęczmienną 330 g

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza jęczmienna, perłowa, indyk, tuszka, seler korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Naleśniki z twarogiem 150 g

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), ser twarogowy półtłusty (mleko), mąka pszenna typ 500, z witaminami, Jaja kurze całe, olej rzepakowy, cukier

Energia: 466 kcal

☐ 05.03.2024 Wtorek

Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese 200 g

Składniki: wieprzowina łopatką, makaron pełnoziarnisty (pszenica), pomidory w puszcze krojone, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, ziola prowansalskie, sól biała, czosnek, pieprz

Melon

Energia: 671 kcal

☐ 06.03.2024 Środa

Polędwiczki wieprzowe pieczone w sosie własnym 120 g

Składniki: wieprzowina polędwica, mąka pszenna, typ 550, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

ziemniaki gotowane 140 g

Składniki: ziemniaki, gotowane w wodzie, sól biała

Gotowana marchewka z groszkiem 120 g

Składniki: marchew z groszkiem, mrożona, masło ekstra (mleko), mąka pszenna, typ 500, pieprz, cukier, sól biała

Kompot owocowy 250 g

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 575 kcal

☐ 07.03.2024 Czwartek

Gulasz wieprzowo-wołowy 120 g

Składniki: wołowina polędwica, wieprzowina szynka surowa, woda, papryka czerwona, mrożona, cebula, mąka pszenna, typ 500, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie

Kasza bulgur (pszenica)

surówka z kapusty czerwonej 120 g

Składniki: kapusta czerwona, jabłko, por, oliwa z oliwek, pieprz, sól biała

Woda z cytryną 200 g

Składniki: woda, cytryna

Energia: 736 kcal

☐ 08.03.2024 Piątek

Paluszki rybne pieczone 100 g

Składniki: paluszki rybne mrożone

ziemniaki gotowane 140 g

Składniki: ziemniaki, gotowane w wodzie, sól biała

Surówka z marchewki z ananasem oraz jabłkiem 120 g

Składniki: marchew, ananas, plastry w syropie, jabłko, Śmietana 18% (mleko), jogurt grecki (mleko)

Woda mineralna 250 g

Składniki: woda

Energia: 416 kcal

INTENDENT

mgr Anna Grabińska

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**

Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn od nas niezależnych.

Sporządzili: Mariusz Piwka Anna Grabińska