

 27.01.2025 **Poniedziałek****Obiad****Zupa brokułowa z ziemniakami** 150 ml

Składniki: woda, ziemniaki, brokuły, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, śmietana 18% (z **mleka**), natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, tymianek, lubczyk suszony

**Udko z kurczaka pieczone** 100 g

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, papryka słodka, papryka wędzona, pieprz, czosnek, majeranek, sól biała

**Kasza bulgur po turecku** 80 g

Składniki: kasza bulgur (**pszenica**), pomidory w puszcze krojone, cebula, ciecierzycza konserwowa, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, papryka słodka, papryka wędzona, kmin rzymski, pieprz

**Mizeria z jogurtem naturalnym** 60 g

Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), koperek

**Kompot wieloowocowy z porzeczką**

150 ml

Składniki: śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, miód pszczeli, porzeczki czarne, mrożone

**Herbatniki (pszenica, mleko)****Gruszka** 28.01.2025 **Wtorek****Obiad****Rosół drobiowo - wołowy z makaronem** 150 ml

Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), por, wołowina szponder, cebula, natka pietruszki, vegeta natur, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk suszony

**Kluski leniwe z masłem, cukrem i cynamonem** 150 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), bułka tarta (**pszenica**), cukier, skrobia ziemniaczana, cynamon

**Marchew - słupki do chrupania** 80 g

Składniki: marchew

**Kompot owocowy** 200 ml

Składniki: woda, jabłko, rabarbar, truskawki, mrożone, miód pszczeli

**Ciastko zbożowe (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, soja, mleko, orzechy)** 29.01.2025 **Środa****Obiad****Zupa jarzynowa z fasolką szparagowa i kaszą kuskus** 150 ml

Składniki: woda, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, fasolka szparagowa, mrożona, śmietana 18% (z **mleka**), kasza kuskus (**pszenica**), masło ekstra (z **mleka**), natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Bigos z kapusty mieszanej z mięsem wieprzowym i kiełbasą** 200 g

Składniki: kapusta biała, kapusta kiszona, wieprzowina karkówka, kiełbasa śląska, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, papryka słodka, papryka wędzona, pieprz, ziele angielskie, majeranek, liść laurowy

**Ziemniaki z masłem i koperkiem** 80 g

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie uht, 2 % tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), koperek, sól biała

**Sok jabłkowo- owocowy 100%****Mieszanka studencka (orzechy)**

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

 30.01.2025 **Czwartek****Obiad****Zupa koperkowa z ryżem na wywarze mięsnym** 150 ml

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, wieprzowina schab surowy bez kości, ryż biały, por, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, sól biała, vegeta natur, liść laurowy, ziele angielskie

**Ryba po grecku** 200 g

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, przecier pomidorowy, por, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, cukier, sól biała, pieprz, papryka słodka

**Ziemniaki z masłem i koperkiem** 80 g

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie uht, 2 % tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), koperek, sól biała

**Sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%****Mandarynki****Jogurt miodowy z nasionami chia**

150 g

Składniki: jogurt grecki (z **mleka**), miód pszczeli, chia, nasiona (szałwia hiszpańska)

 31.01.2025 **Piątek****Obiad****Zupa ogórkowa z ziemniakami** 150 ml

Składniki: woda, ogórek kiszony, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, śmietana 18% (z **mleka**), por, masło ekstra (z **mleka**), ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki

**Zapiekanka makaronowa ze szpinakiem, pomidorami i oliwkami** 220 g

Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny ( **pszenica**), szpinak, ser topiony, edamski (z **mleka**), śmietanka 30% (z **mleka**), pomidory suszone w oleju, oliwki czarne, marynowane, konserwowe, mąka **pszenna**, typ 450, czosnek, sól biała, pieprz

**Kompot gruszkowy** 200 ml

Składniki: woda, gruszka, miód pszczeli

**Wafelek kakaowy Grzeński (pszenica, soja, mleko, orzechy)**