

**30.01.2023**  
**Poniedziałek**

Obiad 577 kcal

**ZUPA brokułowa z ziemniakami zabelana 250/300ml**

Natka pietruszki, porcja rosółowa, sól morską jodowana, pieprz mielony, Koperek, Natka pietruszki, Brokuły, mrożone, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Śmietanka 30% (**mleko**), Vegeta Natur

**SPAGHETTI z mięsem w sosie bolognese, ser żółty tarty 250g**

Makaron **pszenny** bezjajeczny, Wieprzowina łopatką, Olej rzepakowy, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Ser gouda tłusty (**mleko**), sól morską jodowana, pieprz mielony, bazylią szuszną, liść laurowy, ziele angielskie, Mąka **pszenna**, typ 500

**JABŁKO 150g**

**SOK pomarańczowy 100% b/c 200ml**

Sok pomarańczowy 100%

**31.01.2023 Wtorek**

Obiad 582 kcal

**ZUPA neapolitańska z makaronem 250/300ml**

Natka pietruszki, Makaron **pszenny** bezjajeczny, porcja rosółowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Ser topiony, edamski (**mleko**), Koperek, sól morską jodowana, pieprz mielony, ziele angielskie, liść laurowy, Śmietanka 30% (**mleko**), Vegeta Natur

**ZIEMNIAKI z wody z koperkiem 120/150g**

Ziemniaki, Koperek, sól morską jodowana

**KOTLET schabowy w panierce 80/100g (z pieca)**

Wieprzowina schab surowy bez kości, Olej rzepakowy, **Jaja** kurze całe, Bułka tarta (**pszenica**), sól morską jodowana, pieprz mielony, Vegeta Natur, Papryka słodka

**MIZERIA ze śmietaną 90g**

Cytryna, Ogórek, Śmietana 12% (**mleko**), sól morską jodowana, pieprz mielony

**WODA z cytryną i miętą 200ml**

Mięta, Woda, Cytryna

**01.02.2023 Środa**

Obiad 562 kcal

**KAPUŚNIAK z kiszzonej kapusty z ziemniakami 250/300ml**

Boczek wędzony bez kości, Ziemniaki, Żeberka wieprzowe wędzone, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Koperek, Natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz mielony, sól morską jodowana, Kapusta kiszona, majeranek suszony, Vegeta Natur

**CHLEB swojak mieszany z ziarnami 10-30g**

chleb swojak mieszany z ziarnami (**pszenica**, **żyto**)

**KASZA pęczak na sypko 70g**

sól morską jodowana, kasza pęczak (**jęczmień**)

**GYROS z kurczaka 100g**

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Czosnek, majeranek suszony, OREGANO suszne, sól morską jodowana, Papryka słodka, pieprz cayenne, pieprz mielony, Vegeta Natur

**SURÓWKA z pora, marchewki i jabłka z jogurtem 100g**

Por, Marchew, Jabłko, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), sól morską jodowana, pieprz mielony

**HERBATA owocowa/ziołowa o smaku owocowy raj 200ml**

Herbata owocowa, Cukier, Woda

**02.02.2023**  
**Czwartek**

Obiad 599 kcal

**KRUPNIK z ryżem 250/300ml**

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), porcja rosółowa, sól morską jodowana, pieprz mielony, liść laurowy, ziele angielskie, Koperek, Natka pietruszki, Vegeta Natur, Ryż biały

**ZIEMNIAKI puree 120/150g**

Ziemniaki, **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, sól morską jodowana

**FILET z miruny panierowany 70/80g**

**Miruna** świeża, filety bez skóry, **Jaja** kurze całe, Bułka tarta (**pszenica**), Olej rzepakowy, pieprz cytrynowy, pieprz mielony, Papryka słodka, sól morską jodowana, Vegeta Natur

**BURAKI wiórki 90g**

Burak, Cytryna

**HERBATA ICE TEA z miętą 200ml**

Herbata czarna, Woda, Cytryna, Cukier, mięta świeża

**BANAN 100g**

Banan

**03.02.2023 Piątek**

Obiad 618 kcal

**FASOLKA po bretońsku 250/300ml**

Fasola biała, nasiona suche, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz mielony, Kielbasa podwawelska, majeranek suszony, sól morską jodowana, Vegeta Natur, Olej rzepakowy

**CHLEB pszenno-żytni wiejski 10-30g**

Chleb pszenno-**żytni** wiejski

**SOK jabłkowy 100% b/c 200ml**

Sok jabłkowy 100%

**MARCHEWKA do schrupania 30g**

Marchew

**KLUSKI na parze(pampuchy)z musem truskawkowym z kleksem serkowym 160g(kluski 100g/mus 60g**

kluski na parze (**pszenica**, **jajka**), Truskawki, mrożone, cukier, Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (**mleko**), Olej rzepakowy

**Dzień wolny**

**Dzień wolny**