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

Menu standard 31.03-04.04.2025

31.03.2025 Poniedziałek

I Śniadanie

Chleb wieloziarnisty 60g
Składniki: mąka **pszenna** mąka **żytnia** suchy zakwas z **pszenicy** durum (mąka z **pszenicy durum** woda) sól woda nasiona słonecznika siemię lniane pestki dyni

Masło 5g
Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Plasterki szynki wieprzowej 20g
Składniki: Mięso wieprzowe, sól, stabilizatory: difosforany, syrop glukozoy, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, aromaty, substancja konserwująca: azotyn sodu

Ogórek kiszony 20g
Składniki: ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, **gorczyca**

Jabłko ½ szt

Herbata malinowa z żurawiną 150ml
Składniki: owoc maliny (44%), kwiat hibiskusa, owoc żurawiny (10%),owoc dzikiej róży, aromaty naturalne

Zupa

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową ziemniakami 300ml
Składniki: woda, ziemniaki fasolka szparagowa marchew pietruszka korzeń por koperek pietruszka natka lubczyk Śmietanka 30% (**mleko)**

Obiad

Makaron świderki 120g
Składniki: mąka z **pszenicy durum**, mąka **pszenna,** sól

Sos neapolitański z czerwoną soczewicą 120g
Składniki: passata pomidorowa(pomidory, sól, regulator kwasowości) czerwona soczewica sucha, marchew, pietruszka korzeń cebula czosnek olej rzepakowy

Surówka z kapusty z marchewką i koperkiem 60g
Składniki: kapusta białą marchew koperek olej rzepakowy

Woda ze świeżą miętą 150ml
Składniki: woda mięta

Podwieczorek

Jogurt naturalny z suszoną żurawiną i pestkami dyni 150ml
Składniki: jogurt naturalny(**mleko** pasteryzowane, białka **mleka,** żywe kultury bakterii) , pestki dyni, suszona żurawina

01.04.2025 Wtorek

I Śniadanie

Chleb Baltazar 60g
Składniki: woda mąka **pszenna** suszony zakwas żytni (mąka **żytnia** woda) płatki ziemniaczane słód **jęczmienny** len **sezam** sól słonecznik czosnek nasiona czarnuszki

Masło 5g
Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Kremowy twarożek 30g
Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**) jogurt naturalny 2%tł (**mleko** pasteryzowane, białka **mleka,** żywe kultury bakterii)

Ogórek zielony 20g

Banan ½ szt

Herbata dzika róża 150ml
Składniki: Owoc dzikiej róży (66%), kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny

Zupa

Krem z dyni 300ml
Składniki: woda ziemniaki dynia marchew pietruszka korzeń por pestki dyni Śmietanka 30% **(mleko)**

Grzanki z chleba graham 10g
Składniki: chleb graham **(**mąka **pszenna** 750 mąka **pszenna** graham 1850 dożdże,sól)

Obiad

Pieczona pierś z kurczaka w sosie własnym 50g
Składniki: pierś z kurczaka, olej rzepakowy, czosnek słodka papryka tymianek, oregano,

Kasza pęczak 120g

Groszek gotowany na parze 60g
Składniki: zielony groszek olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-wiśniowy 150ml
Składniki: woda jabłka wiśnie

Podwieczorek

Ciasto marchewkowe 70g
Składniki: mąka **pszenna jaja** marchew olej rzepakowy rodzynki proszek do pieczenia (substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, difosforan disodowy, mąka **pszenna)**

02.04.2025 Środa – Dzień pieczonego jabłka

I Śniadanie

Chleb żytni ze słonecznikiem 60g
Składniki: mąka **żytnia** woda naturalny zakwas chlebowy (mąka **żytnia** woda) sól drożdże słód **jęczmienny** nasiona słonecznika lniane pestki dyni

Masło 5g
Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Plastry sera żółtego 20g
Składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszczka mikrobiologiczna

Półmisek kolorowych warzyw (roszponka, pomidorki koktajlowe, papryka) 40g

Kakao 150ml
Składniki: **mleko** 3,2% tłuszczu kakao

Zupa

Barszcz ukraiński z drobną fasolką 300ml
Składniki: Woda, ziemniaki buraki, zakwas z buraka (burak czosnek woda sól), fasolka biała pietruszka korzeń, lubczyk majeranek Śmietanka 30% (**mleko)**

Obiad

Rybne frytki z dorsza 2 szt
Składniki: filet z dorsza, mąka **pszenna** bułka tarta (mąka **pszenna** woda drożdże sól), **jaja** papryka słodka czosnek tymianek olej rzepakowy

Ziemniaki puree 150g
Składniki: ziemniaki śmietanka 30% **(mleko) mleko** masło(śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %)

Surówka z kiszonej kapusty 60g
Składniki: kapusta kiszona (kapusta kiszona, sól, marchew) marchew koperek olej rzepakowy

Kompot gruszkowo-jabłkowy 150ml
Składniki: woda gruszki jabłko

Podwieczorek

Ciasto z jabłkiem i cynamonem 70g
Składniki: mąka **pszenna jaja** jabłko olej rzepakowy cynamon proszek do pieczenia (substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, difosforan disodowy, mąka **pszenna)**

03.04.2025 Czwartek

I Śniadanie

Owsianka z suszonymi figami 150ml
Składniki: **mleko** 3,2%tł płatki owsiane **(owies)** suszone figi

Chleb graham 30g
Składniki: mąka **pszenna** 750 mąka **pszenna graham** 1850 drożdże,sól

Masło 5g
Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Szynka z piersi indyka (wyrób własny) 20g
Składniki: pierś z indyka oliwa z oliwek sól pieprz rozmaryn

Słupki marchewki 20g

Herbata gruszka z jabłkiem 150ml
Składniki: Jabłko (50%), kwiat hibiskusa biały, owoc gruszki (10%), naturalne aromaty, owoc dzikiej róży, liść jeżyn

Zupa

Krem z białych warzyw 300ml
Składniki: ziemniaki, kalafior, por, cebula, pietruszka korzeń,, czosnek, oliwa z oliwek,cytryna (sok), śmietanka 30% (**mleko)** gałka muszkatołowa

Groszek ptysiowy 10g
Składniki: **jaja** świeże mąka **pszenna** olej rzepakowy sól

Obiad

Naleśniki z serem i polewą truskawkową 2 szt
Składniki: mąka **pszenna mleko jaja** woda olej rzepakowy/ ser biały (**mleko** pasteryzowane kultury bakterii mlekowych) truskawki

Surówka z marchewki 60g
Składniki: marchew olej rzepakowy

Woda z melisą i pomarańczą 150ml
Składniki: woda świeża melisa pomarańcza

Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko,banan,marchew) 150ml
Składniki: jabłko banan marchew woda

Domowa granola do posypania 30g
Składniki: płatki owsiane (**owies)** słonecznik pestki dyni suszona żurawina miód

04.04.2025 Piątek

I Śniadanie

Chleb razowy 60g
Składniki:

Masło 5g
Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Jajko gotowane na twardo 1 szt

Ogórek kiszony 20g
Składniki: ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, **gorczyca**

Szczypiorek 5g

Jabłko ½ szt

Herbata truskawka z poziomką 150ml
Składniki: Owoc truskawki (55%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny, liść jeżyny, owoc poziomki (0,5%)

Zupa

Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml
Składniki: woda ziemniaki ogórek kiszony(ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, **gorczyca)** marchew pietruszka, korzeń pietruszka natka cebula por śmietanka 30% **(mleko)**

Obiad

Gulasz z szynki wieprzowej 120g
Składniki: łopatka wieprzowa passata pomidorowa (pomidory, sól, regulator kwasowości) koncentrat pomidorowy (pomidory 100%) cebula czosnek słodka papryka sól pieprz

Ziemniaki puree 150g
Składniki: ziemniaki **mleko** śmietanka 30% **(mleko)** sól

Buraczki gotowane na parze 60g
Składniki: buraki olej rzepakowy

Woda ze świeżą miętą 150ml
Składniki: woda mięta

Podwieczorek

Jogurt naturalny zmiksowany z wiśniami 150ml
Składniki: jogurt naturalny(**mleko** pasteryzowane, białka **mleka,** żywe kultury bakterii) , wiśnie

Chrupki kukurydziane 10g
Składniki: kaszka kukurydziana