

PONIEDZIAŁEK 20/ 01/ 2025r.

Zupa marchwianka z ryżem 300 ml

Składniki: wywar(woda, kurczak, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele ang. liść laurowy), marchew, ryż długoziarnisty, sól, pieprz, cebula, koperek, natka pietruszki

Kotlet schabowy, ziemniaki z koperkiem, surówka z selera z rodzynkami 110 g / 120 g / 120 g

Składniki: schab wieprzowy, olej rzepakowy, bułka tarta, ziemniaki, **jaja**, koperek, **seler**, majonez, śmietana, sok z cytryny, rodzynki

owoc sezonowy 70g
woda niegazowana 200ml

WTOREK 21/ 01/ 2025r.

Zupa barszcz biały 300 ml

Składniki: wywar (woda, kurczak, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ziemniaki, sól, pieprz, majeranek, czosnek, cebula, kielbasa wieprzowa, **śmietana**

Pierogi z mięsem 6 szt

Składniki: mąka **pszenna**, cebula, łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, sól, pieprz

owoc sezonowy 70g
woda niegazowana 200ml

ŚRODA 22/ 01/ 2025r.

Zupa meksykańska 300 ml

Składniki: wywar (woda, kurczak, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), koncentrat pomidorowy, natka pietruszki, sól, pieprz, papryka, ziemniaki, kukurydza, czerwona fasola, łopatka wieprzowa, kmin rzymski

Makaron farfalle z ziołowym pesto 350 g

Składniki: mąka **pszenna**, natka pietruszki, koperek, szpinak, bazylija, olej rzepakowy, sok z cytryny, zioła, sól, pieprz, czosnek, musztarda

owoc sezonowy 70g
woda niegazowana 200ml

CZWARTEK 23/ 01/ 2025r.

Zupa rosół z makaronem 300 ml

Składniki: wywar (woda, kurczak, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), lubczyk, szponder wołowy, natka pietruszki, sól, pieprz, makaron pszenny

Pulpet w sosie koperkowym, ziemniaki z koperkiem, surówka colesław 110 g / 120 g / 120 g

Składniki: szynka wieprzowa, olej rzepakowy, bułka tarta, **jaja**, ziemniaki, koperek, **śmietana**, sól, pieprz, biała kapusta, marchew, chrzan, **majonez**

owoc sezonowy 70g
woda niegazowana 200ml

PIĄTEK 24/ 01/ 2025r.

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml

Składniki: wywar (woda, kurczak, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), fasolka szparagowa, ziemniaki, koperek, **śmietana**

Smażone kawałki łososia z warzywami po azjatycku, makaron ryżowy 350 g

Składniki: imbir, cebula, czosnek, **seler naciowy**, marchew, **łosoś**, por, olej rzepakowy, sos sojowy, cukier, papryka słodka, sól, pieprz, cukinia, kukurydza, pędy bambusa, makaron ryżowy

owoc sezonowy 70g
woda niegazowana 200ml

PONIEDZIAŁEK 27/ 01/ 2025r.

Zupa buraczkowa z ziemniakami 300 ml

Składniki: wywar (woda, kurczak, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), burak, cytryna, sól, pieprz, ziemniaki, majeranek

Potrawka drobiowa z marchewką, groszkiem i ryżem parabolicznym 110 g / 120 g / 120 g

Składniki: filet z kurczaka, marchew, groszek zielony, cebula, **śmietana**, olej rzepakowy, czosnek, ryż paraboliczny, sól, pieprz

owoc sezonowy 70g
woda niegazowana 200ml

WTOREK 28/ 01/ 2025r.

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml

Składniki: wywar (woda, kurczak, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior, ziemniaki, **śmietana**, koperek, sól, pieprz

Odwracane gołąbki w sosie pomidorowym, ziemniaki z koperkiem, surówka z kiszzonego ogórka 110 g / 120 g / 120 g

Składniki: łopatka wieprzowa, ryż długoziarnisty, sól, biała kapusta, pieprz, ogórek kiszony, koncentrat pomidorowy, **śmietana**, cebula, bułka tarta, ziemniaki, koperek, olej rzepakowy

owoc sezonowy 70g
woda niegazowana 200ml

ŚRODA 29/ 01/ 2025r.

Zupa porowa z ziemniakami 300 ml

Składniki: wywar (woda, kurczak, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), por, ziemniaki, natka pietruszki, sól, pieprz

Makaron spaghetti z sosem a'la carbonara 350 g

Składniki: mąka pszenna durum, boczek wędzony, kielbaska drobiowa, **śmietana**, czosnek, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz, natka pietruszki

owoc sezonowy 70g
woda niegazowana 200ml

CZWARTEK 30/ 01/ 2025r.

Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml

Składniki: wywar (woda, kurczak, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), koncentrat pomidorowy, natka pietruszki, sól, pieprz, makaron pszenny,

Panierowany filet z mintaja, ziemniaki z koperkiem, sałatka wiosenna 110 g / 120 g / 120 g

Składniki: **filet z mintaja**, **jaja**, ziemniaki, bułka tarta, koperek, olej rzepakowy, biała kapusta, marchew, kukurydza, winegret, sól, pieprz, ziola

owoc sezonowy 70g
woda niegazowana 200ml

PIĄTEK 31/ 01/ 2025r.

Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml

Składniki: wywar (woda, kurczak, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ziemniaki, groch łuskany, sól, pieprz, majeranek, czosnek, kielbasa wieprzowa

Naleśniki z dżemem 2 szt.

Składniki: **mleko**, **jaja**, mąka pszenna, dżem niskosłodzony, olej rzepakowy

owoc sezonowy 70g
woda niegazowana 200ml