Arkadiusz Muszyński

ul. Olkuska 3, 32-085 Szyce

Tel. 505 621 213 lub 690 204 599 **Jadłospis od 2.01.2025 r - 3.01.2025 r**

|  |  |
| --- | --- |
| **Środa 1.01.2025 r – Nowy Rok** | |
| **Czwartek – 2.01.25 r** | |
| **Śniadanie** | **Chleb pszenno-żytni** **z masłem** /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, **kiełbasa krakowska, ogórek zielony, herbata z cytryną** |
| **II Śniadanie** | **Owoc sezonowy** |
| **Obiad** | **Zupa ogórkowa z ryżem** /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, śmietana 30% z mleka, masło, lubczyk, susz warzywny/  **Naleśniki z jabłkami i polewą jogurtową** /mąka pszenna - gluten, mąka żytnia- gluten, jajka, mleko 1,5%, jabłka, jogurt naturalny z mleka, cukier brązowy/  **Kompot** |
| **Podwieczorek** | **Chlebek kukurydziany z masłem** **/**mąka kukurydziana,mąka pszenna– gluten, mąka żytnia– gluten woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, masło z mleka**/, mozzarella /**z mleka**/ z oliwkami zielonymi i pomidorem** |
| **Piątek - 3.01.25 r** | |
| **Śniadanie** | **Chleb staropolski** (żytni domowy) **z masłem** /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, **pasta jajeczna ze szczypiorkiem** /jajka, majonez, jogurt naturalny z mleka, szczypiorek/, **kakao na mleku 2%** |
| **II Śniadanie** | **Owoc sezonowy** |
| **Obiad** | **Zupa pomidorowa z makaronem** /wywar warzywny: marchewka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 30% z mleka, makaron pszenny- gluten, zielona pietruszka, przyprawy/  **Paluszki rybne, ziemniaki, fasolka szparagowa z masłem** /filet z ryb białych, mąka typ 500 - gluten, olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, fasolka, masło z mleka, przyprawy/  **Kompot** |
| **Podwieczorek** | **Gofry** /mąka pszenna - gluten, mąka żytnia- gluten, jajka, mleko/ **+ powidła owocowe** |

Arkadiusz Muszyński

ul. Olkuska 3, 32-085 Szyce

Tel. 505 621 213 lub 690 204 599

**Jadłospis od 7.01. - 10.01.2025 r**

|  |  |
| --- | --- |
| **Wtorek – 7.01.25 r** | |
| **Śniadanie** | **Chleb pszenno-żytni** **z masłem** /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka**/, ser żółty /**z mleka**/, pomidor, kawa zbożowa inka** /kawa inka – gluten, mleko/ |
| **II Śniadanie** | **Owoc sezonowy** |
| **Obiad** | **Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami** /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, śmietana 30% z mleka, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/  **Racuszki z jabłkami** /mleko 2,0%, mąka pszenna- gluten, jajka, jabłka, olej, cukier/  **Kompot** |
| **Podwieczorek** | **Chleb z siemieniem lnianym z masłem** /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane, masło z mleka/, **polędwica z indyka, ogórek zielony** |
| **Środa – 8.01.2025 r** | |
| **Śniadanie** | **Chleb staropolski** (żytni domowy) **z masłem** /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, **pasta z szynki z rukolą** /ser biały z mleka, szynka, rukola, jogurt naturalny z mleka/, **papryka,** **herbata owocowa** |
| **II Śniadanie** | **Owoc sezonowy** |
| **Obiad** | **Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką** /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, śmietana 30% z mleka, makaron pszenny – gluten, pietruszka natka, lubczyk, sól morska, majeranek, koper, pieprz/  **Filet drobiowy panierowany, ziemniaki, mizeria** /filet z kurczaka, mąka pszenna - gluten, bułka tarta- gluten, jajka, jogurt z mleka, ziemniaki, mleko, masło z mleka, świeży ogórek, jogurt grecki z mleka, przyprawy/  **Kompot** |
| **Podwieczorek** | **Chałka z masłem** /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/ **+ powidła śliwkowe + marchewka „talarki”** |
| **Czwartek – 9.01.2025 r** | |
| **Śniadanie** | **Zupa mleczna: lane kluski na mleku /**mleko, mąka pszenna – gluten, jajko**/, chleb wiejski z masłem** /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, **jajko, szczypiorek** |
| **II Śniadanie** | **Owoc sezonowy** |
| **Obiad** | **Zupa koperkowa z ryżem** /wywar mięsny: kaczka, śmietana18% z mleka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/  **Spaghetti bolońskie** /makaron spaghetti: mąka pszenna – gluten, jajka, mięso mielone wołowe, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/  **Kompot** |
| **Podwieczorek** | **Ciasto piernikowe** mąka pszenna - gluten, mąka razowa - gluten, kakao naturalne, olej rzepakowy, jaja, proszek do pieczenia – gluten, powidła śliwkowe, przyprawa do piernika: cynamon, imbir, gałka muszkatołowa, cukier trzcinowy/ |
| **Piątek – 10.01.2025 r** | |
| **Śniadanie** | **Bułka grahamka** **z masłem** /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka**/, pasta rybna z łososia** /łosoś - ryba, ser biały, papryka, cebula, przyprawy/**,** **herbata z cytryną** |
| **II Śniadanie** | **Owoc sezonowy** |
| **Obiad** | **Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami** /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, mąka orkiszowa - gluten, śmietana 18% z mleka, zielona pietruszka, przyprawy/  **Pierogi ruskie z cebulką, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy** /mąka pszenna- gluten, ser biały z mleka, ziemniaki, cebula, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, śmietana 18% z mleka, przyprawy/  **Kompot** |
| **Podwieczorek** | **Budyń waniliowy z musem owocowym /**mleko,skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat waniliowy, owoce sezonowe, cukier/ **+ chrupki kukurydziane** |

Arkadiusz Muszyński

ul. Olkuska 3, 32-085 Szyce

Tel. 505 621 213 lub 690 204 599

**Jadłospis od 13.01. – 17.01.2025 r**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Poniedziałek – 13.01.2025 r** | | |
| **Śniadanie** | **Chleb staropolski** (żytni domowy) **z masłem** /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, **szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną** | |
| **II Śniadanie** | **Owoc sezonowy** | |
| **Obiad** | **Żurek staropolski z kiełbasą i ziemniakami** /wywar mięsny (kiełbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, ziemniaki, zakwas żurku, mąka żytnia - gluten, śmietana 30% z mleka, przyprawy/  **Leniwe z musem truskawkowym i jogurtem naturalnym** /ziemniaki, ser biały z mleka, mąka pszenna - gluten, jajka, masło z mleka, truskawki, jogurt naturalny, cukier/  **Kompot** | |
| **Podwieczorek** | **Chleb słonecznikowy ciemny z masłem** /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, pszenica prażona, ziarna słonecznika, woda, drożdże, sól, masło z mleka**/, ser żółty /**z mleka/**, pomidor** | |
| **Wtorek – 14.01.2025 r** | | |
| **Śniadanie** | **Chleb żytni razowy z masłem,** /mąka żytnia razowa 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka**/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem** /jajka, majonez, jogurt naturalny z mleka, szczypiorek/, **kakao na mleku 2%** | |
| **II Śniadanie** | **Owoc sezonowy** | |
| **Obiad** | **Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką** /marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, mięso wołowe, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna - gluten, jajko/  **Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych marynowane w mleku**, **ziemniaki, marchewka z groszkiem na ciepło /**filet z kurczaka, płatki kukurydziane, jajka, mleko 2%, mąka orkiszowa- gluten, ziemniaki, mleko, masło z mleka, marchewka, groszek, przyprawy/  **Kompot** | |
| **Podwieczorek** | **Kisiel wiśniowy** /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat wiśniowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/**, wafle ryżowe + ½ jabłka** | |
| **Środa – 15.01.2025 r** | | |
| **Śniadanie** | **Bułka kajzerka** **z masłem** /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, **pasta włoska: twarożek z pomidorami suszonymi i bazylią /**ser biały z mleka, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, **herbata z cytryną** | |
| **II Śniadanie** | **Owoc sezonowy** | |
| **Obiad** | **Zupa ogórkowa z ryżem** /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, śmietana 30% z mleka, masło, lubczyk, susz warzywny/  **Wolno pieczony schab pieczony w sosie własnym,** **kasza perłowa, surówka z** **buraczków z jabłkiem /**schab, mąka typ 500 - gluten, kasza perłowa – gluten, buraki, jabłko, przyprawy/  **Kompot** | |
| **Podwieczorek** | **Ślimaczki z ciasta francuskiego z serem żółtym i szynką** /mąka pszenna- gluten, ser z mleka/, papryka/ | |
| **Czwartek - 16.01.2025 r** | | |
| **Śniadanie** | | **Chleb wiejski z masłem** /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, **schab pieczony, papryka, herbata z cytryną** |
| **II Śniadanie** | | **Owoc sezonowy** |
| **Obiad** | | **Krem z zielonych warzyw: brokuły, cukinia, groszek zielony z grzankami z bagietki** /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, masło, naturalny bulion z warzyw, śmietana 30%,marchew, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/    **Pierogi z mięsem** /wołowina, cebula, mąka pszenna - gluten, przyprawy/, **sałatka z ogórka kiszonego, pomidora i cebulki /**ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/  **Kompot** |
| **Podwieczorek** | | **Jogurt naturalny /**jogurt z mleka**/ z owocami sezonowymi (mango) i chrupkami kukurydzianymi** |
| **Piątek – 17.01.2025 r** | | |
| **Śniadanie** | | **Bułeczka kukurydziana z masłem /**mąka kukurydziana,mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól, masło z mleka**/, ser żółty /**z mleka/**, pomidor, kawa zbożowa inka** /kawa inka – gluten, mleko/ |
| **II Śniadanie** | | **Owoc sezonowy** |
| **Obiad** | | **Zupa pomidorowa z makaronem** /wywar warzywny: marchewka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 30% z mleka, makaron pszenny- gluten, zielona pietruszka, przyprawy/  **Filet z dorsza panierowany, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /**filet z dorsza - ryba, mąka typ 500 - gluten, mąka kukurydziana, bułka tarta - gluten, jajka, mleko 2%, ziemniaki, masło z mleka, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/  **Kompot** |
| **Podwieczorek** | | **Ciasto bananowo - czekoladowe** /mąka pszenna - gluten, mąka razowa - gluten, jaja, banany, kakao naturalne, olej rzepakowy, proszek do pieczenia – gluten, cukier trzcinowy/ |

Arkadiusz Muszyński

ul. Olkuska 3, 32-085 Szyce

Tel. 505 621 213 lub 690 204 599

**Jadłospis od 20.01. - 24.01.2025 r**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Poniedziałek – 20.01.2025 r** | | |
| **Śniadanie** | **Chleb foremka „cegiełka” z masłem** /mąka pszenna 650 – gluten, mąka pszenna 500 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, **pasztet pieczony** /mięso wp., jajko, mąka pszenna, mleko w proszku/**, ogórek kiszony**, **herbata z cytryną** | |
| **II Śniadanie** | **Owoc sezonowy** | |
| **Obiad** | **Barszcz biały z kiełbasą i ziemniakami** /kiełbasa, barszcz w butelce - gluten, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, śmietana 30% z mleka, sól morska, pieprz/  **Pampuchy z musem z owoców leśnych** /mąka pszenna – gluten, jajko, mleko, drożdże, olej rzepakowy, jogurt naturalny z mleka, borówka, jeżyna, malina, cukier/  **Kompot** | |
| **Podwieczorek** | **Chlebek kukurydziany z masłem** **/**mąka kukurydziana,mąka pszenna– gluten, mąka żytnia– gluten woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, masło z mleka**/ + twarożek ze szczypiorkiem** /ser biały z mleka, rzodkiewka, szczypiorek/ | |
| **Wtorek – 21.01.2025 r** | | |
| **Śniadanie** | **Chleb pszenno-żytni** **z masłem** /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka**/, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, kakao na mleku 2%** | |
| **II Śniadanie** | **Owoc sezonowy** | |
| **Obiad** | **Krem z pomidorów z grzankami z bagietki** /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, śmietana 30% z mleka, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/  **Podudzia pieczone,** **ziemniaki, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy** /podudzia pieczone, ziemniaki, mleko, masło z mleka, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, śmietana 18% z mleka, przyprawy/  **Kompot** | |
| **Podwieczorek** | **Pancakes” /**mąka pszenna – gluten, mleko, jaja, cukier, olej, proszek do pieczenia - gluten, sól/ **z dżemem owocowym** | |
| **Środa – 22.01.2025 r** | | |
| **Śniadanie** | **Bułka grahamka** **z masłem** /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, **ser żółty /**z mleka/, **pomidor, herbata z cytryną** | |
| **II Śniadanie** | **Owoc sezonowy** | |
| **Obiad** | **Krupnik warzywny na kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieloną pietruszką** /kasza jęczmienna - gluten, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morska, śmietana z mleka, przyprawy/  **Gulasz z szynki po węgiersku z makaronem, ogórek kiszony** /makaron pszenny – gluten, mięso: szynka wieprzowa, cebula,, mąka pszenna - gluten, ogórek kiszony, przyprawy/  **Kompot** | |
| **Podwieczorek** | **Mus owocowy z jogurtem naturalnym /**jogurt z mleka**/,**  **ciasteczka cynamonki domowe /**masło, tłuszcz roślinny, cukier puder, sól, jajka, mąka pszenna, aromat waniliowy, skórka z pomarańczy, cynamon, miód/ | |
| **Czwartek - 23.01.2025 r** | | |
| **Śniadanie** | | **Chleb żytni razowy z masłem** /mąka żytnia razowa 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/ **z twarogiem /**z mleka**/ i brzoskwiniami, kawa zbożowa inka** /kawa inka – gluten, mleko/ |
| **II Śniadanie** | | **Owoc sezonowy** |
| **Obiad** | | **Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką** /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, śmietana 30% z mleka, makaron pszenny – gluten, pietruszka natka, lubczyk, sól morska, majeranek, koper, pieprz/  **Filet drobiowy zapiekany z serem mozzarella** **i pomidorem**, **ziemniaki, surówka chińska** /filet z kurczaka, ser mozzarella z mleka, pomidor, ziemniaki, mleko, masło z mleka, biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, przyprawy/  **Kompot** |
| **Podwieczorek** | | **Bułka z ziarnami z masłem** **/**mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, masło z mleka, ziarna**/, domowy humus /**ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, sezam/, **papryka** |
| **Piątek – 24.01.2025 r** | | |
| **Śniadanie** | | **Chleb staropolski** (żytni domowy) **z masłem** /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, **pasta rybna – jajeczna** /tuńczyk- ryba, jajka, szczypiorek, papryka, cebula, majonez, przyprawy/, **herbata z cytryną** |
| **II Śniadanie** | | **Owoc sezonowy** |
| **Obiad** | | **Zupa koperkowa z ryżem** /wywar mięsny: kaczka, śmietana18% z mleka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/  **Naleśniki z serem białym i polewą malinową** /mąka pszenna - gluten, jajka, mleko 1,5%, ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka, maliny, cukier brązowy/  **Kompot** |
| **Podwieczorek** | | **Ciastka owsiane z żurawiną /**mąka pszenna– gluten, migdały, płatki owsiane, wiórki kokosowe, żurawina, miód, cukier, masło z mleka/ **+ banan** |

Arkadiusz Muszyński

ul. Olkuska 3, 32-085 Szyce

Tel. 505 621 213 lub 690 204 599

**Jadłospis od 27.01. - 31.01.2025 r**

|  |  |
| --- | --- |
| **Poniedziałek - 27.01.2025 r** | |
| **Śniadanie** | **Chleb pszenno-żytni** **z masłem** /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka**/, szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną** |
| **II Śniadanie** | **Owoc sezonowy** |
| **Obiad** | **Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami** /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, śmietana 30% z mleka, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/  **Ryż z musem owoce leśne na jogurcie naturalnym** /ryż, jogurt naturalny z mleka, śmietana 12% z mleka, borówka, jeżyna, malina, cukier/  **Kompot** |
| **Podwieczorek** | **Chleb z siemieniem lnianym z masłem** /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane, masło z mleka/, **ser żółty /**z mleka/**, pomidor** |
| **Wtorek – 28.01.2025 r** | |
| **Śniadanie** | **Chleb żytni razowy z masłem** /mąka żytnia razowa 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, **wiejski twarożek ze szczypiorkiem /**ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka, szczypiorek/, **kawa zbożowa inka** /kawa inka – gluten, mleko/ |
| **II Śniadanie** | **Owoc sezonowy** |
| **Obiad** | **Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką** /marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, mięso wołowe, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna - gluten, jajko/  **Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza bulgur** **surówka z białej kapusty z marchewką** /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylia, oregano, pomidory pelati, kasza bulgur – gluten, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/  **Kompot** |
| **Podwieczorek** | **Bułka z ziarnami z masłem** **/**mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, masło z mleka, ziarna**:** siemię lniane, słonecznik, sezam/, **domowa nutella** /mleko, orzechy laskowe, olej kokosowy, kakao naturalne, mleczna czekolada, cukier/ |
| **Środa - 29.01.2025 r** | |  |
| **Śniadanie** | **Kaszka manna na mleku** /mleko, kasza manna - gluten**/, chałka z masłem** /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/ **i powidła śliwkowe** |
| **II Śniadanie** | **Owoc sezonowy** |
| **Obiad** | **Zupa pomidorowa z ryżem** /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 30% z mleka, ryż, przyprawy/  **Sznycelek mielony,** **ziemniaki,** **buraczki zasmażane** /mięso mielone wieprzowe, jajka, bułka tarta – gluten, ziemniaki, mleko, masło z mleka, buraki, śmietana 30% z mleka, masło z mleka, przyprawy/  **Kompot** |
| **Podwieczorek** | **Bułeczka wodna z masłem** /mąka pszenna 500, woda, drożdże, sól, masło z mleka/ **+ twarożek biały z szynką i szczypiorkiem** /ser biały z mleka, szynka wiejska, szczypiorek/ |
| **Czwartek – 30.01.2025 r** | |  |
| **Śniadanie** | **Chleb staropolski** (żytni domowy) **z masłem** /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, **kiełbasa krakowska, ogórek kiszony, herbata żurawinowa** |
| **II śniadanie** | **Owoc sezonowy** |
| **Obiad** | **Zupa gulaszowa z ziemniakami** /mięso mielone wołowe, marchewka, seler, papryka, czosnek, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna - gluten, przyprawy/  **Makaron „farfalle” z kapustą i pieczarkami** /makaron pszenny – gluten, kapusta, pieczarki, cebula, olej rzepakowy, przyprawy/  **Kompot** |
| **Podwieczorek** | **Domowy deserek owocowy malinowy /**ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka, maliny, cukier/ + **pałki kukurydziane** |
| **Piątek – 31.01.2025 r** | |
| **Śniadanie** | **Bułka grahamka** **z masłem** /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka**/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem** /jajka, majonez, jogurt naturalny z mleka, szczypiorek/, **kakao na mleku 2%** |
| **II śniadanie** | **Owoc sezonowy** |
| **Obiad** | **Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami** /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, mąka orkiszowa - gluten, śmietana 18% z mleka, zielona pietruszka, przyprawy/  **Paluszki rybne, ziemniaki, fasolka szparagowa z masłem** /filet z ryb białych, mąka typ 500 - gluten, olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, fasolka, masło z mleka, przyprawy/  **Kompot** |
| **Podwieczorek** | **Jabłecznik z cynamonem** /mąka pszenna - gluten, mąka razowa - gluten, jaja, jabłka prażone, cynamon, olej rzepakowy, cukier trzcinowy, proszek do pieczenia – gluten/ |