

📅 17.02.2025 **Poniedziałek**

## Obiad

**Makaron carbonara z boczkiem wędzonym**

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, boczek wędzony bez kości, śmietanka 30% (z **mleka**), natka pietruszki, mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (z **mleka**), czosnek, ser parmezan (z **mleka**), sól biała, pieprz

**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 483 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
14.2 g	15.3 g	70 g

📅 18.02.2025 **Wtorek**

## Obiad

**PAROWAŃCE**

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, drożdże piekarskie, prasowane, masło ekstra (z **mleka**), cukier

**Mus owocowy****Śmietanka 36% (z mleka)****Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 600 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
14.9 g	18.7 g	90.7 g

📅 19.02.2025 **Środa**

## Obiad

**Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych**

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

**Ryż biały****Surówka z pora, marchewki i jabłka**

Składniki: jabłko, por, marchew, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**)

**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 466 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
27.4 g	7.4 g	69.3 g

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

📅 20.02.2025 **Czwartek**

## Obiad

**Gołąbki w sosie pomidorowym**

Składniki: kapusta włoska, wieprzowina szynka surowa, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (z **mleka**)

**Ziemniaki, gotowane w wodzie****Surówka z czerwonej kapusty z jogurtem**

Składniki: kapusta czerwona, jogurt grecki (z **mleka**), cebula

**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 449 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
27.4 g	10.4 g	59.8 g

📅 21.02.2025 **Piątek**

## Obiad

**Paluszki rybne smażone**

Składniki: paluszki **rybne** mrożone, olej rzepakowy

**Ziemniaki, gotowane w wodzie Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki i jabłka**

Składniki: kapusta kiszona, jabłko, marchew, olej rzepakowy

**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 550 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
20.9 g	23.6 g	61 g