

📅 **29.01.2024 Poniedziałek**

Kasza gryczana 100 g

Gulasz wieprzowy 100 g

Składniki: 50 g wieprzowina łopatka, 15 g przecier pomidorowy, 12 g marchew, 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 80 g

Składniki: 60 g kapusta kiszona, 45 g marchew, 10 g cebula, 4 g olej rzepakowy

Kapusta kiszona : kapusta biała, marchew, sól

📅 **30.01.2024 Wtorek**

Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: 100 g ziemniaki, 0.1 g sól biała

Filet z kurczaka panierowany 100 g

Składniki: 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 8 g bułka tarta (**pszenica**), 4 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy

Bułka tarta : mąka **pszenna**, sól, drożdże

Surówka z kapusty pekińskiej 100 g

Składniki: 70 g kapusta pekińska, 6 g kukurydza, mrożona, 6 g cebula, 2 g olej rzepakowy

📅 **31.01.2024 Środa**

Pampuchy z jogurtem naturalnym i sosem truskawkowym 300 g

Składniki: 130 g mąka **pszenna**, typ 450, 100 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 100 g truskawki, mrożone, 70 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 32 g **jaja** kurze całe, 9 g Żółtko **jaja** kurzego, 5 g masło ekstra (**mleko**), 4 g drożdże piekarskie, prasowane, 3 g cukier, 2 g cukier z prawdziwą wanilią, 1 g sok ze świeżej cytryny, 0 g sól biała

Cukier z prawdziwą wanilią : Cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).

📅 **01.02.2024 Czwartek**

Pieczony kotlet mielony z łopatki wieprzowej 100 g

Składniki: 80 g wieprzowina łopatka, 8 g **jaja** kurze całe, 6 g bułka tarta (**pszenica**), 6 g olej rzepakowy, 3 g cebula, 2 g bułki **pszenne** wrocławskie

Bułki pszenne wrocławskie : mąka **pszenna**, woda, **mleko**, drożdże, sól, cukier olej

Bułka tarta : mąka **pszenna**, sól, drożdże

Ziemniaki z masłem i koperkiem 100 g

Składniki: 90 g ziemniaki, 3 g masło ekstra (**mleko**), 3 g koperek

Surówka z marchewki 100 g

Składniki: 90 g marchew, 3 g olej rzepakowy, 1 g cytryna

📅 **02.02.2024 Piątek**

Pierogi ruskie 300 g

Składniki: 100 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 70 g ziemniaki, 50 g woda, 46 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g cebula, 0.1 g sól biała

Cebula 5 g

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