

📅 04.03.2024 **Poniedziałek**
I Śniadanie

Płatki owsiane na mleku

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki **owsiane**

Chleb pszenno-żytni 30 g

Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Masło ekstra (mleko) 10 g

szynka cygańska (pszenica, żyto, jęczmień, owies, soja, seler, gorczyca) 20 g

Składniki: szynka wieprzowa z tłuszczem(98%), sól, glukoza, aromaty, wzmacniacz smaku, glutaminian monosodowy, przyprawy, substancja konserwująca,azotyn sodu

Ogórek 50 g

Serek wiejski (mleko) 25 g

Składniki: serek śmietankowy, sól, białka mleka

Herbata czarna 0 g

Cukier 5 g

Obiad

Pieczeń wieprzowa w sosie pieczarkowym

Składniki: 65 g wieprzowina szynka surowa, 20 g pieczarki świeże, 10 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Kasza bulgur (pszenica) 30 g

Mizeria z jogurtem naturalnym

Składniki: 65 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Kompot owocowy

Składniki: 90 g woda, 23 g mieszanka owocowa, mrożona, 3 g cukier

jogurt polski na deser (mleko) 125 g

Składniki: mleko, brzoskwinie, cukier, marakuja-sok 1%, mleko w proszku odtłuszczone, skrobia, stabilizator, pektyny, aromat, barwniki, karoteny, żywe kultury bakterii jogurtowych.

Chrupki kukurydziane 20 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

📅 05.03.2024 **Wtorek**
I Śniadanie

Jajko gotowane

Składniki: 50 g **jaja** kurze całe

Bułki kajzerki (pszenica) 50 g

Składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

Masło ekstra (mleko) 10 g

Pomidor 40 g

kielbasa krotoszyńska (pszenica, żyto, jęczmień, owies, soja, mleko, seler, gorczyca) 20 g

Składniki: mieso wieprzowe85%, woda skrobia ziemniaczana, białko wieprz. kol.,blonnik groch., stabilizator e451, przeciwutleniacze, e301, e300, sól, kon. białka sojowego, przyprawy, ekstrakty przypraw, wzmacniacz smaku e 621, substancja konserwująca e250.

Sałata 25 g

Kakao

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek

Obiad

Kotlet z kurczaka w panierce

Składniki: 65 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta (**pszenica**)

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

Ziemniaki gotowane

Składniki: 130 g ziemniaki, 1 g sól biała

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony 50 g

Składniki: kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony

Sok pomidorowy 100% 150 g

Gruszka 200 g

📅 06.03.2024 **Środa**
I Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny

Makaron pszenny bezjajeczny: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Chleb pszenno-żytni 30 g

Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Masło ekstra (mleko) 10 g

Ogórek kiszony 40 g

Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20 g

Składniki: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Ser gouda tłusty (mleko) 20 g

Składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Herbata czarna 0 g

Cukier 5 g

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami, bułka pszenna, pomarańcza (obiad jednodaniowy)

Składniki: 100 g woda, 100 g pomarańcza, 65 g ziemniaki, 25 g bułki **pszenne** zwykłe, 16 g groch, nasiona suche, 15 g boczek wędzony bez kości, 15 g kielbasa śląska, 12 g cebula, 10 g marchew, 10 g olej rzepakowy, 5 g pietruszka, korzeń, 1 g czosnek, 1 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek, 0 g cząber suszony

Bułki pszenne zwykłe: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Woda z cytryną

Składniki: 100 g woda, 3 g cytryna

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

📅 07.03.2024 **Czwartek**
I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

szynka cygańska (pszenica, żyto, jęczmień, owies, soja, seler, gorczyca) 20 g

Składniki: szynka wieprzowa z tłuszczem(98%), sól, glukoza, aromaty, wzmacniacz smaku, glutaminian monosodowy, przyprawy, substancja konserwująca,azotyn sodu

Masło ekstra (mleko) 10 g

Pomidor 20.8 g

Ser mozzarella (mleko) 20 g

Składniki: mleko pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna

Awokado 25 g

Chleb pszenny 30 g

Składniki: mąka pszenna, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Herbata z cytryną

Składniki: 180 g woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 g herbata czarna

Obiad

Makaron pszenny bezjajeczny 50 g

Składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej

Wieprzowina łopatka 60 g

sos do spaghetti (seler) 25 g

Składniki: pomidory, cebula, cukier,przecier jabłkowy, skrobia modyfikowa kukurydziana, olej rzepakowy, sol, regulator kwasowości-kwas cytrynowy, ziola w tym oreganoi(0,15%), przyprawy w tym pieprz czarny, ekstrakty przypraw.

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) 10 g

Składniki: marchew, seler, pietruszka, por

Olej rzepakowy 5 g

Woda z cytryną

Składniki: 100 g woda, 3 g cytryna

Banan 150 g

📅 08.03.2024 **Piątek**
I Śniadanie

Jajecznica

Składniki: 50 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy

Bułki kajzerki (pszenica) 50 g

Składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

Masło ekstra (mleko) 10 g

Ser gouda tłusty (mleko) 30 g

Składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Ogórek 40 g

Herbata z cytryną

Składniki: 150 g woda, 3 g cytryna, 2 g cukier, 1 g herbata czarna

Obiad

Filet z pstrąga pieczony

Składniki: 65 g **pstrag** tęczowy świeży, 5 g bułka tarta (**pszenica**), 5 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

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

Ziemniaki gotowane z masłem

Składniki: 130 g ziemniaki, 1 g sól biała, 1 g masło ekstra (**mleko**)

Surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym

Składniki: 40 g kapusta biała, 10 g marchew, 10 g jabłko, 5 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Sok wielowarzywny 100% 150 g

Wafle ryżowe 30 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Podwieczorek

- Banan** 150 g
- Woda** 100 g
- Marchew** 30 g

Energia: 963 kcal

Podwieczorek

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)** 150 g
- Woda** 100 g
- Jabłko** 150 g

Energia: 965 kcal

Podwieczorek

- Wafle ryżowe** 30 g
- Składniki: ryż brązowy, sól
- Sok wielowarzywny 100%** 150 g

Energia: 947 kcal

Podwieczorek

- Sok marchwiowy 100%** 300 g

Energia: 1022 kcal

Podwieczorek

- jogurt polski na deser (mleko)** 125 g
- Składniki: mleko, brzoskwinie, cukier, marakuja-sok 1%, mleko w proszku odtłuszczone, skrobia, stabilizator, pektyny, aromat, barwniki, karoteny, żywe kultury bakterii jogurtowych.
- Jabłko** 100 g
- Woda** 100 g

Energia: 983 kcal