

📅 08.01.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Kiełbasa delikatesowa z kurczaka

Ogórek

Bułki sojowe

Masło ekstra (mleko)

Herbata z cytryną i z miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Gruszka

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Bułka paryska z masłem

Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszemica**), masło ekstra (**mleko**)

Sok marchwiowy 100%

Podwieczorek

Budyń czekoladowy

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), **jaja** kurze całe, cukier, skrobia ziemniaczana

Marchew

Woda

📅 09.01.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Parówki wieprzowe

Chleb pszemno-żytni

Masło ekstra (mleko)

Pomidor

Ser twarogowy chudy (mleko)

Herbata miętowa

Cukier

Obiad

Bitki schabowe w sosie własnym

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Brukselka, mrożona

Kefir, 2% tłuszczu (mleko)

Wafle ryżowe

Podwieczorek

Banan

Woda

📅 10.01.2024 **Środa**

I Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, makaron **pszenny** bezjajeczny

Kanapka z serem

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, ser gouda tłusty (**mleko**), masło ekstra (**mleko**)

Ogórek

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

Herbata z cytryną i z miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Gyros z kurczaka z sosem

jogurtowym

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), cebula, olej rzepakowy, keczup, majonez (**jajka**, **gorczyca**), czosnek

Ryż biały

Surówka z białej rzodkwi, jabłka z

jogurtem greckim

Składniki: biała rzodkiew, jabłko, jogurt grecki (**mleko**)

Sok wielowarzywny 100%

Jabłko

Podwieczorek

Kanapka z sałatą, szynką

wieprzową i ogórkiem świeżym

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, słonecznikowy, szynka wieprzowa, gotowana, ogórek, masło ekstra (**mleko**), sałata

Woda

📅 11.01.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, ryż biały

Bułki kajzerki (pszemica)

Masło ekstra (mleko)

Ser camembert pełnotłusty (mleko)

Pomidor

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, kiełbasa śląska, olej rzepakowy, boczek wędzony bez kości, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

Bułki kajzerki (pszemica)

Woda

Podwieczorek

Banan

Woda

Marchew

📅 12.01.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Płatki jaglane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki jaglane

Bułki sojowe

Masło ekstra (mleko)

Ogórek kiszony

Serek wiejski (mleko)

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Obiad

Paluszki rybne smażone

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

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z pora, marchewki i jabłka

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

Sok marchwiowy 100%

Wafle ryżowe

Podwieczorek

Gruszka

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna