

📅 11.03.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g ryż biały

Kanapka z pieczywa graham z szynką wieprzową i rzodkiewką

Składniki: 30 g chleb **pszenny** graham, 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 15 g rzodkiewka, 10 g masło ekstra (**mleko**)

Chleb pszenny graham: mąka **pszenna** pełnoziarnista,

mąka pszenna, woda, sól, drożdże

Awokado 10 g

Pomidor 20 g

Herbata malinowa 1 g

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Cukier 5 g

Obiad

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym

Składniki: 180 g woda, 70 g ziemniaki, 40 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 1 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Klopsy wieprzowe mielone, w sosie własnym

Składniki: 50 g wieprzowina łopatka, 10 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 3 g **jaja** kurze całe, 3 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 3 g bułki **pszenne** zwykłe

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

Bułki kajzerki (pszenica) 50 g

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

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy 100% 150 g

📅 12.03.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Parówka z kurczaka 100% z keczupem

Składniki: 40 g parówka z kurczaka 100%, 3 g keczup

Parówka z kurczaka 100%: mięso z kurczaka, sól, przyprawy, susz z aceroli (owoców malpigii granatolistnej), aromaty naturalne.

Keczup: pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne

Kanapka z masłem

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Chleb pszenny-żytni: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Bułka paryska z masłem i dżemem truskawkowym

Składniki: 20 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony, 4 g masło ekstra (**mleko**)

Bułka paryska (angielka): mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier

Dżem truskawkowy, niskosłodzony: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Ogórek 40 g

Kakao

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

Obiad

Kotlet schabowy

Składniki: 70 g wieprzowina schab surowy bez kości, 8 g bułka tarta (**pszenica**), 8 g olej rzepakowy, 6 g **jaja** kurze całe

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

Ziemniaki z masłem i koperkiem

Składniki: 150 g ziemniaki, 3 g masło ekstra (**mleko**), 3 g koperek

Kapusta biała zasmażana z koperkiem

Składniki: 65 g kapusta biała, 3 g olej rzepakowy, 1 g koperek

Sok jabłkowy 100% 100 g

Chrupki kukurydziane 20 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

📅 13.03.2024 **Środa**

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

Kanapka z masłem i pomidorem

Składniki: 25 g chleb **pszenny**, 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Chleb pszenny: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Kanapka z serem

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g ser gouda tłusty (**mleko**), 5 g masło ekstra (**mleko**)

Chleb pszenny-żytni: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Ser gouda tłusty: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Herbata z cytryną

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

Obiad

Pulpety gotowane z piersi kurczaka w sosie koperkowym, ziemniaki, surówka, marchewki i jabłka

Składniki: 150 g ziemniaki, gotowane w wodzie, 65 g marchew, 50 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 14 g koperek, 9 g Śmietana 12% (**mleko**), 8 g **jaja** kurze całe, 7 g cebula, 7 g mąka **pszenna**, typ 450, 6 g bułki **pszenne** zwykłe, 3 g jabłko, 3 g olej rzepakowy

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

Woda z cytryną

Składniki: 200 g woda, 5 g cytryna

Wafle ryżowe 20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

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

📅 14.03.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Kanapka z szynką wieprzową i pomidorem

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Chleb pszenno-żytni: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Kanapka z serem

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g ser gouda tłusty (**mleko**), 5 g masło ekstra (**mleko**)

Chleb pszenno-żytni: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Ser gouda tłusty: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 150 g

Obiad

Gulasz drobiowy

Składniki: 50 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g woda, 15 g marchew, 8 g Śmietana 18% (**mleko**), 5 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 5 g pietruszka, korzeń, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 3 g **seler** korzeniowy, 2 g por, 0 g papryka słodka, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g pieprz, 0 g sól biała

Kasza bulgur (pszenica) 25 g

Ogórek kiszony 25 g

Sok marchwiowy 100% 300 g

📅 15.03.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

Chałka z serkiem homogenizowanym waniliowym

Składniki: 40 g chałki **pszenne**, 30 g serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (**mleko**)

Chałki pszenne: mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, drożdże, woda, sól

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy: **mleko**, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych

Masło ekstra (mleko) 10 g

Pomidor 30 g

Herbata czarna

Składniki: 180 g woda, 3 g cukier, 1 g herbata czarna

Cukier 5 g

Jabłko 100 g

Obiad

Dorsz smażony

Składniki: 65 g **dorsz** świeży, filety bez skóry, 10 g olej rzepakowy, 10 g **jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta (**pszenica**), 1 g sól biała, 1 g cytryna, 0.01 g pieprz

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

Ziemniaki gotowane

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim

Składniki: 50 g kapusta pekińska, 30 g marchew, 20 g jogurt grecki (**mleko**), 8 g kukurydza, mrożona, 2 g cebula, 2 g koperek

Jogurt grecki: **mleko**, żywe kultury barterii

Sok pomarańczowy 100% 150 g

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.

Marchew 50 g

Energia: 946 kcal

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) 150 g

Gruszka 100 g

Energia: 1004 kcal

Podwieczorek

Banan 150 g

Mleko krowie, 2% tłuszczu 150 g

Energia: 957 kcal

Podwieczorek

Budyń czekoladowy

Składniki: 88 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 11 g **jaja** kurze całe, 9 g czekolada gorzka (**soja, mleko**), 4 g cukier, 3.5 g skrobia ziemniaczana

Woda 100 g

Banan 150 g

Energia: 971 kcal

Podwieczorek

Sok marchwiowy 100% 300 g

Energia: 991 kcal