

📅 12.02.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

Kiełbasa delikatesowa z kurczaka

40 g

Ogórek 50 g

Bułki sojowe 35 g

Składniki: mąka pszenna, prażona mąka żytnia, łamane ziarno soi, siemię lniane, łamane ziarno pszenicy, otręby pszenne, przyprawy, sól, woda, drożdże.

Masło ekstra (mleko) 10 g

Herbata z cytryną i z miodem

Składniki: 150 g woda, 5 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 0 g herbata czarna

Gruszka 100 g

Obiad

Kotlet schabowy

Składniki: 60 g wieprzowina schab surowy bez kości, 10 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta (**pszenica**)

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

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy

Składniki: 50 g kapusta pekińska, 10 g papryka czerwona, 4 g kukurydza, mrożona, 3 g cebula, 1 g olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: 90 g woda, 25 g mieszanka owocowa, mrożona, 5 g cukier

Ziemniaki gotowane

Składniki: 110 g ziemniaki, 0 g sól biała

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.

Podwieczorek

Budyń czekoladowy

Składniki: 70 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 12 g czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), 9 g **jaja** kurze całe, 3 g cukier, 3 g skrobia ziemniaczana

Marchew 50 g

Woda 100 g

Energia: 1020 kcal

📅 13.02.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Parówki wieprzowe 50 g

Chleb pszenno-żytni 35 g

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

Masło ekstra (mleko) 10 g

Pomidor 50 g

Ser twarogowy chudy (mleko) 40 g

Kakao

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

Obiad

Bitki schabowe w sosie własnym

Składniki: 65 g wieprzowina schab surowy bez kości, 40 g woda, 8 g olej rzepakowy, 4 g mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki gotowane

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Ogórek kiszony 50 g

Sok marchwiowy 100% 200 g

Podwieczorek

Banan 200 g

Woda 100 g

Energia: 980 kcal

📅 14.02.2024 **Środa**

I Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny

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

Kanapka z serem

Składniki: 30 g chleb **pszenno-żytni**, 30 g ser gouda tłusty (**mleko**), 10 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

Ogórek 50 g

Herbata z cytryną i z miodem

Składniki: 150 g woda, 5 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 0 g herbata czarna

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: 180 g woda, 50 g passata pomidorowa, 20 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 15 g Śmietana 12% (**mleko**), 12 g skrzydło indyka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Passata pomidorowa: przecier pomidorowy, sól

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

Sok pomarańczowy 100% 200 g

Chrupki kukurydziane 40 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Podwieczorek

Bułka pszenna z twarogiem, papryką i rzodkiewką

Składniki: 30 g papryka czerwona, 25 g bułki kajzerki (**pszenica**), 25 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 20 g rzodkiewka, 3 g masło ekstra (**mleko**)

Bułki kajzerki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

Woda 100 g

Energia: 946 kcal

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

📅 15.02.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g ryż biały

Bułki kajzerki (pszenica) 50 g

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

Masło ekstra (mleko) 10 g

Ser camembert pełnotłusty (mleko)

10 g

Składniki: mleko, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, bakterie fermentacji mlekowej

Pomidor 50 g

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: 180 g woda, 5 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 1 g herbata czarna

Obiad

Żurek z jajkiem na białej kiełbasie

Składniki: 90 g woda, 50 g ziemniaki, 40 g kiełbasa biała parzona, 25 g **jaja** kurze całe, 20 g marchew, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 5 g natka pietruszki, 3 g zakwas na żurek (**żyto**), 0 g czosnek, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Zakwas na żurek: woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego

Bułki kajzerki (pszenica) 50 g

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

Woda 100 g

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.

Podwieczorek

Banan 150 g

Woda 100 g

Marchew 50 g

Energia: 986 kcal

📅 16.02.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Kasza manna na mleku

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 10 g kasza manna (**pszenica**)

Chleb żytni razowy 40 g

Składniki: mąka żytnia, mąka żytnia razowa, woda, sól.

Masło ekstra (mleko) 10 g

Ogórek kiszony 40 g

Serek wiejski (mleko) 25 g

Składniki: serek śmietankowy, sól, białka mleka

Awokado 20 g

Herbata owocowa

Składniki: 200 g woda, 5 g cukier, 1 g herbata owocowa

Obiad

Pstrąg tęczowy świeży 65 g

Olej rzepakowy 10 g

Ryż biały, gotowany 35 g

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: 50 g kapusta kiszona, 30 g marchew, 20 g cebula, 1 g olej rzepakowy

Kapusta kiszona: kapusta biała, marchew, sól

Sok marchwiowy 100% 300 g

Podwieczorek

Gruszka 200 g

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) 150 g

Energia: 946 kcal