

📅 15.01.2024 Poniedziałek

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

Bułka grahamka z mozzarellą i pomidorem

Składniki: 45 g bułki **pszenne** grahamki, 30 g ser mozzarella (**mleko**), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Bułki pszenne grahamki: mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Ser mozzarella: **mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna

Herbata z cytryną

Składniki: 150 g woda, 3 g cytryna, 2 g cukier, 0 g herbata czarna

Awokado 20 g

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 gotowane z masłem

Składniki: 110 g ziemniaki, 1 g masło ekstra (**mleko**), 0 g sól biała

Brokuły, gotowane w wodzie 60 g

Woda z cytryną

Składniki: 200 g woda, 5 g cytryna

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**) 150 g

Podwieczorek

Banan 160 g

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 100 g

Energia: 974 kcal

📅 16.01.2024 Wtorek

I Śniadanie

Kasza manna na mleku

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g kasza manna (**pszenica**)

Kanapka z dżemem truskawkowym

Składniki: 30 g chleb **pszenno-żytni**, 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony, 10 g masło ekstra (**mleko**)

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

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

Ogórek 40 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

Herbata rumiankowa

Składniki: 180 g woda, 3 g cukier, 0 g herbata rumiankowa

Obiad

Udko z kurczaka duszone w sosie pieczarkowo- pietruszkowym

Składniki: 65 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g pieczarki świeże, 8 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 2 g natka pietruszki

Ziemniaki gotowane z masłem

Składniki: 150 g ziemniaki, 1 g masło ekstra (**mleko**), 0 g sól biała

Surówka z marchewki i jabłka z rodzynkami

Składniki: 80 g jabłko, 48 g marchew, 10 g rodzyнки, suszone, 4 g olej rzepakowy, 1 g cytryna

Sok jabłkowy 100% 200 g

Orzechy włoskie 10 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 40 g

Energia: 948 kcal

📅 17.01.2024 Środa

I Śniadanie

Bułka z szynką z indyka, sałatą i czerwona papryką

Składniki: 50 g bułki kajzerki (**pszenica**), 25 g papryka czerwona, 20 g szynka z indyka, 10 g masło ekstra (**mleko**), 3 g sałata

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

Kakao

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

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami z mięsem drobiowym

Składniki: 200 g woda, 100 g ziemniaki, 50 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 15 g brokuły, 12 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g pietruszka, korzeń, 9 g koperek, 8 g kurczak, tuszka, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Sok pomidorowy 100% 150 g

Banan 150 g

Bułki i rogałe pszenne maślane 35 g

Składniki: mąka pszenna, podmłoda drożdżowa, cukier, tłuszcz roślinny, jaja

Podwieczorek

Kasza jaglana na mleku z musem jabłkowym

Składniki: 130 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 50 g jabłko, 20 g kasza jaglana, 3 g cukier

Herbata owocowa

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

Energia: 958 kcal

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

📅 18.01.2024 Czwartek

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g płatki kukurydziane

Chałka z serkiem śmietankowym

Składniki: 40 g chałki **pszenne**, 20 g serek śmietankowy (**mleko**)

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

Serek śmietankowy: Serek śmietankowy, sól

Masło ekstra (mleko) 10 g

Awokado 20 g

Pomidor 40 g

Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: 150 g woda, 1 g herbata miętowa

Obiad

Kurczak w sosie słodko- kwaśnym z ryżem

Składniki: 65 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 25 g ryż biały, 10 g przecier pomidorowy, 10 g ananas, plastry w syropie, 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Ananas, plastry w syropie: ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy

Sok pomarańczowy 100% 200 g

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) 150 g

Podwieczorek

Jabłko 120 g

Sok marchwiowy 100% 300 g

Energia: 962 kcal

📅 19.01.2024 Piątek

I Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem

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

Kanapka z pastą jajeczną, serem żółtym i szczypiorkiem, ogórek kiszony

Składniki: 40 g **jaja** kurze całe, 25 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g ogórek kiszony, 6 g ser gouda tłusty (**mleko**), 4 g masło ekstra (**mleko**), 2 g szczypiorek

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

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

Herbata z cytryną i miodem

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

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.

Obiad

Dorsz pieczony

Składniki: 75 g **dorsz** świeży, filety bez skóry, 3 g olej rzepakowy, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki gotowane z masłem

Składniki: 110 g ziemniaki, 1 g masło ekstra (**mleko**), 0 g sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: 35 g kapusta kiszona, 25 g marchew, 2 g olej rzepakowy, 1 g cukier

Kapusta kiszona: kapusta biała, marchew, sól

Sok jabłkowy 100% 200 g

Wafle ryżowe 40 g

Składniki: ryż brązowy, sól

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.

Woda 150 g

Marchew 30 g

Energia: 970 kcal