

📅 22.01.2024 **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

📅 23.01.2024 **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

📅 24.01.2024 **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

📅 25.01.2024 **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

📅 26.01.2024 **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 (mleko)
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