

📅 18.03.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Chleb pszenno- żytni wiejski
Masło ekstra (**mleko**)
Polędwica z piersi kurczaka
Sałata masłowa
Ogórek zielony
Papryka czerwona
Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto** , **jęczmień**)

II Śniadanie

Banan

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki: woda, mięso z podudzia indyka, bez skóry, marchew, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Pierogi z serem

Składniki: pierogi z białym serem (**pszenica**, **jajka**), masło ekstra (**mleko**)

Surówka z marchewki i brzoskwini

Składniki: marchew, brzoskwinia w syropie, cytryna

Kompot gruszkowy

Składniki: woda, gruszka

Podwieczorek

Rogal maślany z masłem

Składniki: bułki i rogale **pszenne** maślane, masło ekstra (**mleko**)

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Energia: 1043 kcal

📅 19.03.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Chleb pszenno- żytni wiejski
Masło ekstra (**mleko**)
Serek homogenizowany
truskawkowy (**mleko**)
Kulki zbożowe na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kulki zbożowe czekoladowe (**pszenica**, **mleko**, **orzechy**)

II Śniadanie

Jabłko

Herbata malinowa

Obiad

Zupa porowa z makaronem na udźcu indyczym

Składniki: woda, por, mięso z udźca indyka, bez skóry, makaron **pszenny** dwujajeczny, marchew, pietruszka, korzeń, śmietana 18% (**mleko**), **seler** korzeniowy, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych(wyrób własny)

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, płatki kukurydziane, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, pieprz, sól biała

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty czerwonej

Składniki: kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej rzepakowy, cytryna

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Podwieczorek

Koktajl bananowo-malinowy na maślance

Składniki: maślanka 1,5 % (**mleko**), banan, maliny, mrożone

Energia: 885 kcal

📅 20.03.2024 **Środa**

I Śniadanie

Chleb orkiszowy
Masło ekstra (**mleko**)
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem

Składniki: **jaja** kurze całe, ogórek kiszony, masło ekstra (**mleko**), szczypiorek

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Gruszka

Ogórek słupek

Składniki: ogórek

Obiad

Zupa z soczewicy na kielbasce z ziemniakami

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, kielbasa gęogowska, **seler** korzeniowy, soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, śmietana 18% (**mleko**), por, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, papryka słodka, sól biała, tymianek

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym

Składniki: wieprzowina łopatką, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe, śmietana 18% (**mleko**), olej rzepakowy

Makaron penne (**pszenica**, **jajka**, **soja**)

Ogórek kiszony słupek

Kompot jabłkowo- agrestowy

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Podwieczorek

Kostki z kaszy mannej na zimno polane polewą z owoców leśnych

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, maliny, mrożone, kasza manna (**pszenica**), czarne jagody, mrożone, cukier

Energia: 1030 kcal

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

📅 21.03.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Chleb pszenno- żytni wiejski
Masło ekstra (**mleko**)
Ser edamski tłusty (**mleko**)
Sałata lodowa

Jajko gotowane

Składniki: **jaja** kurze całe

Rzodkiewka

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

II Śniadanie

Jabłko

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem

Składniki: woda, pieczarki świeże, skrzydło indyka, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Kotlet z morszczuka

Składniki: **morszczuk** mrożony, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, baton **pszenny**, cebula, pieprz cytrynowy (**jajka**, **soja**, **mleko**, **orzechy**, **seler**, **gorczyca**)

Puree ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Salatka meksykańska

Składniki: kapusta pekińska, kukurydza, konserwowa, fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy, pomidor, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Kompot porzeczkowy

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Podwieczorek

Banan

Energia: 926 kcal

📅 22.03.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni
Masło ekstra (**mleko**)
Pasta z makreli wędzonej ze szczypiorkiem

Składniki: **makrela** wędzona, ogórek kiszony, **jaja** kurze całe, szczypiorek, masło ekstra (**mleko**)

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Kiwi

Obiad

Barszcz ukraiński z ziemniakami

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (**mleko**), karczek wieprzowy bez kości, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól biała

Kluski na parze (wyrób własny)

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier, **jaja** kurze całe, Żółtko **jaja** kurzego, masło ekstra (**mleko**), drożdże piekarskie, prasowane, sól biała

Sos truskawkowy

Składniki: truskawki, mrożone, cukier

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Mleko o smaku waniliowym
Ciasteczka owsiane

Energia: 885 kcal