

📅 25.03.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Chleb **pszenno-żytni**

Masło ekstra (**mleko**)

Szynka Bohuna (**mleko**, **seler**, **gorczyca**)

Pomidor

Rzodkiewka

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Jabłko

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Obiad

Krupnik z kaszą **jęczmienną**

Składniki: woda, ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, skrzydło indyka, natka pietruszki, masło ekstra (**mleko**), koperek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Makaron świderki z serem białym

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), makaron **pszenny** bezjajeczny, masło ekstra (**mleko**), cukier

Kompot gruszkowy

Składniki: woda, gruszka

Podwieczorek

Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (**mleko**)

Paluch kukurydziany

Energia: 913 kcal

📅 26.03.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Chleb **żytni** staropolski

Masło ekstra (**mleko**)

Ogórek zielony

Rzodkiewka

Zupa mleczna z makaronem ryżowym

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron ryżowy

II Śniadanie

Kiwi

Herbata miętowa

Obiad

Grochówka z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, cebula, kielbasa śląska, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, pieprz, sól biała

Gulasz z indyka w sosie własnym

Składniki: mięso z podudzia indyka, bez skóry, woda, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, pieprz, sól biała, czosnek

Kasza **jęczmienna**, perłowa

Mizeria z jogurtem naturalnym

Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), Śmietana 12% (**mleko**)

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Podwieczorek

Muffinka z gorzką czekoladą (wyrób własny)

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier, **jaja** kurze całe, czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), olej rzepakowy, cukier z prawdziwą wanilią, proszek do pieczenia (**pszenica**, **mleko**)

Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Energia: 1045 kcal

📅 27.03.2024 **Środa**

I Śniadanie

Chleb pszenno- **żytni** wiejski

Masło ekstra (**mleko**)

Ser gouda tłusty (**mleko**)

Jajko gotowane

Składniki: **jaja** kurze całe

Salata lodowa

Papryka czerwona

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Gruszka

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem

Składniki: woda, ogórek kiszony, mięso z podudzia indyka, bez skóry, ryż biały, marchew, Śmietana 12% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Pieczonki pieczone na patelni

Składniki: ziemniaki, marchew, cebula, kielbasa głogowska, boczek wędzony bez kości, olej rzepakowy, natka pietruszki, pieprz, sól morsa drobnoziarnista

Kompot jabłkowo- agrestowy

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Podwieczorek

Drożdżówka z budyniem (pszenica, jajka, **mleko**)

Soczek owocowy

Energia: 943 kcal

📅 28.03.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Chleb pszenno- **żytni** wiejski

Masło ekstra (**mleko**)

Pasta z makreli w sosie

pomidorowym

Składniki: filet z **makreli** w sosie pomidorowym, ogórek kiszony, **jaja** kurze całe, szczypiorek, masło ekstra (**mleko**)

Kawa zbożowa na mleku

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

II Śniadanie

Banan

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, mięso z podudzia indyka, bez skóry, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, koperek, **seler** korzeniowy, por, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Kluski leniwe z masłem (wyrób własny)

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, masło ekstra (**mleko**), cukier, sól biała

Surówka z marchewki i brzoskwini

Składniki: marchew, brzoskwinia w syropie, cytryna

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko

Podwieczorek

Koktajl truskawka-mango na maślanec (wyrób własny)

Składniki: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (**mleko**), truskawki, mrożone, mango

Energia: 891 kcal

📅 29.03.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Chleb **orkiszowy**

Masło ekstra (**mleko**)

Ser twarogowy

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), miód pszczeli

Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kakao

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

II Śniadanie

Jabłko

Obiad

Zupa cebulowa z makaronem

Składniki: woda, cebula, marchew, pietruszka, korzeń, mięso z podudzia indyka, bez skóry, makaron ryżowy, **seler** korzeniowy, Śmietana 12% (**mleko**), koperek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól biała

Paluszki rybne smażone

Składniki: paluszki **rybne** mrożone, olej rzepakowy

Puree ziemniaczane

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

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy, cukier

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Mus owocowy

Energia: 999 kcal

UWAGA: Jadłospis może ulec zmianie