

📅 02.09.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni**Masło ekstra (mleko)****Szynka Bohuna (mleko, seler, gorczyca)****Salata masłowa****Ogórek zielony****Rzodkiewka****Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

II Śniadanie

Woda**Arbuz****Obiad****Zalewajka z kielbasą**Składniki: woda, zakwas na żurek (**żyto**), ziemniaki, kielbasa głogowska, cebula, Śmietana 12% (**mleko**), olej rzepakowy, czosnek, majeranek, sól biała**Ryż tajony z musem jabłkowym**Składniki: jabłko, ryż biały, woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier, cynamon**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, 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**)**Woda z cytryną i miodem**

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Energia: 904 kcal

📅 03.09.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Chleb orkiszowy**Masło ekstra (mleko)****Pomidor****Szczypiorek****Kulki zbożowe na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kulki zbożowe czekoladowe (**pszenica**, **mleko**, **orzechy**)

II Śniadanie

Woda**Jabłko****Obiad****Zupa jarzynowa**Składniki: woda, ziemniaki, mięso z podudzia indyka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, Śmietana 18% (**mleko**), koperek, **seler** korzeniowy, por, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała**Spaghetti bolognese z makaronem**Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, zioła prowansalskie, czosnek, pieprz, sól biała**Kompot gruszkowy**

Składniki: woda, gruszka

Podwieczorek

Drożdżówka z serem (pszenica, jajka, mleko)**Soczek owocowy**

Energia: 966 kcal

📅 04.09.2024 **Środa**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni**Masło ekstra (mleko)****Ser edamski tłusty (mleko)****Jajko gotowane**Składniki: **jaja** kurze całe**Papryka czerwona****Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Woda**Brzoskwinia****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**Pierś z kurczaka a la strogonow**

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, papryka słodka, czosnek, pieprz, sól morską drobnoziarnista

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana**Mizeria z jogurtem naturalnym**Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), Śmietana 12% (**mleko**)**Kompot jabłkowo- agrestowy**

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Podwieczorek

Budyń waniliowySkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, budyń w proszku**Biszkopty (pszenica, jajka, mleko)**

Energia: 987 kcal

📅 05.09.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni**Masło ekstra (mleko)****Ogórek zielony****Papryka czerwona****Parówki z szynki 90% (jajka, soja, mleko, seler, gorczyca)****Kecup****Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Woda**Gruszka****Obiad****Zupa koperkowa z ryżem na udźcu z indyka**Składniki: woda, ryż biały, koperek, marchew, mięso z podudzia indyka, bez skóry, pietruszka, korzeń, Śmietana 18% (**mleko**), **seler** korzeniowy, por, masło ekstra (**mleko**), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała**Kotlet z morszczuka**Składniki: **morszczuk** mrożony (**ryba**), bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, baton **pszenny**, cebula, pieprz cytrynowy (**jajka**, **soja**, **mleko**, **orzechy**, **seler**, **gorczyca**)**Puree ziemniaczane**Składniki: ziemniaki, masło ekstra (**mleko**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu**Surówka z kapusty kiszonej z marchewką**

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

Kompot porzeczkowy

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Podwieczorek

Koktajl malina-mango na maślanec (wyrób własny)Składniki: maślanka 1,5 % (**mleko**), maliny, mrożone, mango**Paluch kukurydziany**

Energia: 985 kcal

📅 06.09.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Chleb pszenno- żytni wiejski**Masło ekstra (mleko)****Pasta z makreli w sosie pomidorowym**Składniki: filet z **makreli** w sosie pomidorowym, ogórek kiszony, szczypiorek, **jaja** kurze całe, masło ekstra (**mleko**)**Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

II Śniadanie

Woda**Śliwki****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**Naleśniki z twarogiem i sosem truskawkowym**Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 450, truskawki, mrożone, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy**Kompot wiśniowy**

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Baton musli (pszenica, żyto, mleko, orzechy)

Energia: 1055 kcal