

📅 07.01.2025 Wtorek

I Śniadanie

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

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Marchewka súpki

Składniki: marchew

Obiad

Rosół na udźcu indyczym z makaronemSkładniki: woda, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso z podudzia indyka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, 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, pęczak, gotowana****Buraczki gotowane**

Składniki: burak, jabłko, olej rzepakowy, cebula, cytryna, pieprz, sól biała

Kompot jabłkowo- agrestowy

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Podwieczorek

LeguminaSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**), cukier

Energia: 857 kcal

📅 08.01.2025 Środa

I Śniadanie

Chleb orkiszowy**Masło ekstra (mleko)****Dżem wiśniowy, niskosłodzony****Zupa mleczna z makaronem ryżowym**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron ryżowy

II Śniadanie

Woda**Jabłko**

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżemSkładniki: 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**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 kiszzonej z marchewką**

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

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Rogal maślany z masłemSkładniki: bułki i rogałe **pszenne** maślane, masło ekstra (**mleko**)**Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy 100%**

Energia: 991 kcal

📅 09.01.2025 Czwartek

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni**Masło ekstra (mleko)****Pasta z makreli wędzonej ze szczypiorkiem**Składniki: **makrela** wędzona (**ryba**), **jaja** kurze całe, ogórek kiszony, szczypiorek, masło ekstra (**mleko**)**Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

II Śniadanie

Gruszka

Obiad

Barszcz ukraiński z ziemniakamiSkładniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól biała**Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą**Składniki: kielbasa głogowska, kapusta kiszona, makaron **pszenny** bezjajeczny, cebula, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól morską drobnoziarnista**Kompot porzeczkowy**

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Podwieczorek

Drożdżówka z serem (pszenica, jajka, mleko)**Woda z cytryną i miodem**

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Energia: 1028 kcal

📅 10.01.2025 Piątek

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni**Masło ekstra (mleko)****Jajko gotowane**Składniki: **jaja** kurze całe**Ogórek zielony****Parówki z szynki 90% (jajka, soja, mleko, seler, gorczyca)****Kecup****Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Banan

Obiad

Zupa cebulowa z makaronemSkładniki: woda, cebula, mięso z podudzia indyka, bez skóry, makaron **pszenny** dwujajeczny, gotowany, pietruszka, korzeń, marchew, **seler** korzeniowy, Śmietana 12% (**mleko**), koperek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, 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 gruszkowy

Składniki: woda, gruszka

Podwieczorek

Actimel (mleko)**Ciasteczka owsiane**

Energia: 999 kcal