

📅 11.03.2024 **Poniedziałek**

### I Śniadanie

**Chleb pszenno- żytni wiejski**

**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

**Gruszka**

### Obiad

**Zalewajka z kielbasą**

Składniki: woda, zakwas na żurek (**żyto**), ziemniaki, kielbasa głogowska, cebula, Śmietana 12% (**mleko**), olej rzepakowy, czosnek, majeranek, sól biała

**Pyzy z mięsem**

Składniki: pyzy z mięsem (**pszenica**, **jajka**), cebula, olej rzepakowy

**Surówka z kapusty kiszonej z marchewką**

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

**Kompot jabłkowo- agrestowy**

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

### Podwieczorek

**Kisiel z jabłkiem**

Składniki: woda, jabłko, kisiel w proszku, cukier

Energia: 937 kcal

📅 12.03.2024 **Wtorek**

### I Śniadanie

**Chleb żytni staropolski**

**Masło ekstra (mleko)**

**Ogórek zielony**

**Papryka czerwona**

**Płatki kukurydziane na mleku**

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

### II Śniadanie

**Jabłko**

**Woda z cytryną i miodem**

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

### Obiad

**Rosół na udźcu indyczym z makaronem**

Składniki: woda, marchew, mięso z podudzia indyka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, makaron **pszenny** bezjajeczny, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

**Potrąwka z udźca indyczego w sosie własnym**

Składniki: mięso z podudzia indyka, bez skóry, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, mąka **pszenna**, typ 450, natka pietruszki, papryka słodka

**Kasza jęczmienna, perłowa**

**Fasolka szparagowa z wody, z masłem**

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (**mleko**), bułka tarta (**pszenica**)

**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

### Podwieczorek

**Pączek (pszenica, jajka, mleko)**

**Soczek owocowy**

Energia: 1001 kcal

📅 13.03.2024 **Środa**

### I Śniadanie

**Chleb pszenno- żytni wiejski**

**Masło ekstra (mleko)**

**Ser gouda tłusty (mleko)**

**Ogórek kiszony**

**Rzodkiewka**

**Kawa zbożowa na mleku**

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

### II Śniadanie

**Kiwi**

### Obiad

**Zupa kalafiorowa**

Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, mięso z podudzia indyka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, Śmietana 18% (**mleko**), por, koperek, 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 z owoców mieszanych**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

### Podwieczorek

**Bułka maślana z powidłami**

**śliwkowymi**

Składniki: bułka maślana (**pszenica**, **jajka**, **mleko**), powidła śliwkowe, masło ekstra (**mleko**)

**Herbata owocowa**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Energia: 975 kcal

📅 14.03.2024 **Czwartek**

### I Śniadanie

**Chleb pszenno- żytni wiejski**

**Masło ekstra (mleko)**

**Kiełbasa krakowska, sucha**

**Salata lodowa**

**Pomidor**

**Rzodkiewka**

**Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

### II Śniadanie

**Ogórek kiszony słupek**

**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

**Paluszki rybne smażone**

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

**Puree ziemniaczane**

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

**Marchewka gotowana z groszkiem**

Składniki: marchew, groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, masło ekstra (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 450

**Kompot jabłkowy**

Składniki: woda, jabłko

### Podwieczorek

**Legumina**

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

Energia: 1068 kcal

📅 15.03.2024 **Piątek**

### I Śniadanie

**Chleb orkiszowy**

**Masło ekstra (mleko)**

**Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem**

Składniki: **tuńczyk** w sosie własnym, **jaja** kurze całe, ogórek kiszony, szczypiorek, masło ekstra (**mleko**)

**Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

### II Śniadanie

**Banan**

**Marchewka słupek**

Składniki: marchew

### Obiad

**Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami**

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, kielbasa głogowska, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, cebula, czosnek, koperek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, koncentrat pomidorowy, 30%, sól biała

**Racuchy z jabłkiem**

Składniki: maślanka 1,5 % (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 450, jabłko, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, proszek do pieczenia (**pszenica**, **mleko**)

**Kompot gruszkowy**

Składniki: woda, gruszka

### Podwieczorek

**Actimel (mleko)**

Energia: 885 kcal