

 **27.02.2023** **Poniedziałek**

I Śniadanie 338 kcal

Kanapka z pastą makreli

30 g Chleb **pszemno-żytni**, 5 g Masło ekstra (**mleko**), 35 g **Makrele** wędzona, 5 g Cebula, 3 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Serek śmietankowy (mleko) 20 g

Ogórek kiszony 20 g

Natka pietruszki 3 g

Papryka czerwona 30 g

Kawa zbożowa z mlekiem

100 g **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, 80 g Woda, 2 g Kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Herbata owocowa, bez cukru

1 g Herbata owocowa, 200 g Woda

Jabłko 60 g

Obiad 435 kcal

Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakami

25 g Marchew, 8 g Pietruszka, korzeń, 4 g Natka pietruszki, 4 g Por, 8 g **Seler** korzeniowy, 67 g Ziemniaki, 42 g Fasolka szparagowa, mrożona, 5 g Śmietana 18% (**mleko**), 8 g Kurczak, tuszka

Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym

70 g Wieprzowina szynka surowa, 40 g Woda, 4 g Cebula, 5 g Mąka **pszenna**, typ 450

Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 100 g

Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku

73 g Kapusta biała, 14 g Marchew, 5 g Koperek, 5 g Olej rzepakowy

Kompot śliwkowy

140 g Woda, 60 g Śliwki, 2 g Cukier

 **28.02.2023** **Wtorek**

I Śniadanie 301 kcal

Bułka pszenna z masłem

30 g Bułki **pszenne** zwykłe, 5 g Masło ekstra (**mleko**)

Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 7 g

Kakao

180 g **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g Kakao 16%, proszek, 2 g Cukier

Herbata owocowa

1 g Herbata owocowa, 2 g Cukier, 200 g Woda

Pomidorki koktajlowe 30 g

Kalarepa súpki

50 g Kalarepa

Gruszka 60 g

Obiad 482 kcal

Zupa pieczarkowa z makaronem

25 g Marchew, 8 g Pietruszka, korzeń, 4 g Natka pietruszki, 8 g Por, 4 g **Seler** korzeniowy, 21 g Pieczarki świeże, 17 g Makaron **pszenny** bezjajeczny, 12 g Śmietana 18% (**mleko**), 8 g Kurczak, tuszka

Pieczony kotlet mielony z szynki wieprzowej

70 g Wieprzowina szynka surowa, 4 g Cebula, 9 g **Jaja** kurze całe, 6 g Bułki **pszenne** wrocławskie, 6 g Bułka tarta (**pszenica**), 3 g Olej rzepakowy

Ziemniaki z masłem i koperkiem

150 g Ziemniaki, 3 g Masło ekstra (**mleko**), 3 g Koperek

Surówka z białej kapusty, ogórka i rzodkiewki z jogurtem naturalnym

50 g Kapusta biała, 21 g Rzodkiewka, 42 g Ogórek, 8 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Kompot wiśniowy

40 g Wiśnie bez pestek, mrożone, 2 g Cukier, 150 g Woda

 **01.03.2023** **Środa**

I Śniadanie 285 kcal

Kanapka z szynką z kurczaka i ogórkiem świeżym

30 g Chleb **pszemno-żytni**, 5 g Masło ekstra (**mleko**), 10 g Szynka z piersi kurczaka, 20 g Ogórek

Salata 5 g

Rzodkiewka 20 g

Kawa zbożowa na mleku

2 g Kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**), 150 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu

Herbata miętowa 180 g

Banan 60 g

Obiad 398 kcal

Zupa jarzynowa

10 g Mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g Marchew, 10 g Pietruszka, korzeń, 10 g **Seler** korzeniowy, 10 g Por, 100 g Zupa jarzynowa, mrożona, 50 g Ziemniaki, 2 g Koperek

Groszek ptysiowy (pszenica) 0 g

Naleśniki z twarogiem

9 g **Jaja** kurze całe, 25 g Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 50 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 30 g Ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 40 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 3 g Cukier, 4 g Olej rzepakowy

Jabłko 60 g

Kompot śliwkowy

140 g Woda, 60 g Śliwki, 2 g Cukier

 **02.03.2023** **Czwartek**

I Śniadanie 298 kcal

Kanapka z szynką wieprzową i pomidorem

30 g Chleb **pszemno-żytni**, 5 g Masło ekstra (**mleko**), 25 g Szynka wieprzowa, gotowana, 20 g Pomidor

Rukola 5 g

Kakao

180 g **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g Kakao 16%, proszek, 3 g Cukier

Herbata owocowa 180 g

Gruszka 60 g

Obiad 373 kcal

Zupa selerowa z grzankami

25 g Marchew, 8 g Pietruszka, korzeń, 4 g Por, 50 g **Seler** korzeniowy, 10 g Makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), 8 g Kurczak, tuszka, 4 g Natka pietruszki

Indyk w sosie słodko- kwaśnym z ryżem

80 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 15 g Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, 8 g Olej rzepakowy, 6 g Cebula, 20 g Papryka czerwona, 8 g Koncentrat pomidorowy, 30%, 4 g Mąka **pszenna**, typ 450

Pieczarki świeże 20 g

Ryż brązowy, gotowany 60 g

Kompot wiśniowy

40 g Wiśnie bez pestek, mrożone, 2 g Cukier, 150 g Woda

Ogórek kiszony 40 g

 **03.03.2023** **Piątek**

I Śniadanie 362 kcal

Płatki kukurydziane na mleku

20 g Płatki kukurydziane, 180 g **Mleko** krowie, 2% tłuszczu

Kanapka z serem

25 g Chleb **pszemno-żytni**, 5 g Masło ekstra (**mleko**), 20 g Ser gouda tusty (**mleko**)

Rzodkiewka 20 g

Ogórek 20 g

Herbata miętowa 180 g

Jabłko 60 g

Obiad 523 kcal

Zupa marchwianka z kaszą jaglaną

100 g Woda, 15 g Udo z kurczaka, 25 g Marchew, 20 g Pietruszka, korzeń, 20 g **Seler** korzeniowy, 10 g Por, 5 g Koperek, 10 g Ziemniaki, 15 g Makaron dwujajeczny z semoliny (**pszenica, jajka**)

Jajko sadzone

70 g **Jaja** kurze całe, 5 g Olej rzepakowy

Ziemniaki z masłem i koperkiem

150 g Ziemniaki, 3 g Masło ekstra (**mleko**), 3 g Koperek

Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku

73 g Kapusta biała, 14 g Marchew, 5 g Koperek, 4 g Olej rzepakowy

Kompot śliwkowy

140 g Woda, 60 g Śliwki, 8 g Cukier

Podwieczorek 170 kcal

Budyń w proszku 8 g

Mleko krowie, 2% tłuszczu 180 g

Cukier 2 g

Banan 50 g

Podwieczorek 306 kcal

Ciasto drożdżowe (pszenica, mleko)

70 g

Mleko krowie, 2% tłuszczu 180 g

Marchewka súpki

50 g Marchew

Podwieczorek 291 kcal

Biszkopty lady fingers (pszenica, jajka) 50 g

Mleko krowie, 2% tłuszczu 180 g

Marchewka súpki

50 g Marchew

Podwieczorek 271 kcal

Chałka z masłem

40 g Chałki pszenne, 5 g Masło ekstra (mleko)

Powidła śliwkowe 7 g

Mleko krowie, 2% tłuszczu 180 g

Podwieczorek 197 kcal

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) 150 g

Kiwi 50 g

Banan 50 g

Winogrona 50 g