

📅 13.03.2023 **Poniedziałek**

I Śniadanie 304 kcal

Kanapka z serem ze świeżym ogórkiemSkładniki: Chleb **pszemno-żytni**, Masło ekstra (**mleko**), Ser gouda tłusty (**mleko**), Ogórek**Jabłko****Kawa zbożowa z mlekiem**Składniki: Kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**), **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, Woda

Obiad 517 kcal

Zupa pomidorowa z ryżemSkładniki: Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler** korzeniowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Śmietana 18% (**mleko**), Ryż biały, Kurczak, tuszka**Udko z kurczaka pieczone**

Składniki: Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane

Składniki: Ziemniaki, Sól biała

Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku

Składniki: Kapusta biała, Marchew, Koperek, Olej rzepakowy

Kompot śliwkowy

Składniki: Woda, Śliwki, Cukier

Podwieczorek 151 kcal

Kasza manna na mlekuSkładniki: **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, Kasza manna (**pszenica**)**Wiśnie**📅 14.03.2023 **Wtorek**

I Śniadanie 304 kcal

Kanapka z szynką wieprzową i sałatąSkładniki: Chleb **pszemno-żytni**, słonecznikowy, Masło ekstra (**mleko**), Sałata, Szynka wieprzowa, gotowana**Kakao**Składniki: **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Cukier**Pomidor****Banan**

Obiad 590 kcal

Zupa porowa z mięsem mielonym z indykaSkładniki: Mięso z udźca indyka, bez skóry, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler** korzeniowy, Por, Ziemniaki, Olej rzepakowy, Śmietana 18% (**mleko**), Serek śmietankowy (**mleko**)**Makaron pełnoziarnisty (pszenica)****Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (mleko)****Surówka z marchewki, jabłka i selera z jogurtem greckim**Składniki: Marchew, Jabłko, **Seler** korzeniowy, Rodzynki, suszone**Kompot wiśniowy**

Składniki: Wiśnie bez pestek, mrożone, Cukier, Woda

Podwieczorek 106 kcal

Mus owocowy**Chrupki kukurydziane**📅 15.03.2023 **Środa**

I Śniadanie 285 kcal

Bułka pszenna z masłemSkładniki: Bułki **pszenne** zwykłe, Masło ekstra (**mleko**)**Powidła śliwkowe****Mleko krowie, 2% tłuszczu****Pomidorki koktajlowe****Kalarepa súpki**

Składniki: Kalarepa

Gruszka

Obiad 360 kcal

Pulpety gotowane z piersi kurczakaSkładniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **Jaja** kurze całe, Cebula, Bułki **pszenne** zwykłe, Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami**Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym**Składniki: Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler** korzeniowy, Por, Kalafior, Ziemniaki, Natka pietruszki, Śmietana 18% (**mleko**)**Ziemniaki gotowane**

Składniki: Ziemniaki, Sól biała

Marchew z groszkiem gotowana

Składniki: Marchew z groszkiem, mrożona

Kompot śliwkowy

Składniki: Woda, Śliwki, Cukier

Podwieczorek 301 kcal

Kanapka z masłemSkładniki: Chleb **pszemno-żytni**, Masło ekstra (**mleko**)**Kiełbasa żywiecka****Ogórek kiszony****Kawa zbożowa na mleku**Składniki: Kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**), **Mleko** krowie, 2% tłuszczuAlergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 16.03.2023 **Czwartek**

I Śniadanie 318 kcal

Kanapka z pasztetem warzywno-drobiowymSkładniki: Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler** korzeniowy, Cebula, Bułki **pszenne** zwykłe, **Jaja** kurze całe, Olej rzepakowy, Mięso z udźca indyka, bez skóry, Chleb **pszemno-żytni**, Masło ekstra (**mleko**)**Papryka czerwona****Rukola****Kawa zbożowa z mlekiem**Składniki: Kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**), **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, Woda**Winogrona**

Obiad 489 kcal

Zupa jarzynowa z ziemniakamiSkładniki: Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler** korzeniowy, Por, Śmietana 18% (**mleko**), Kurczak, tuszka, Koperek, Ziemniaki**Groszek ptysiowy (pszenica)****Makaron penne z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym**Składniki: Makaron **pszenny** bezjajeczny, Szpinak, mrożony, Śmietana 18% (**mleko**), Ser mascarpone (**mleko**), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Czosnek, Olej rzepakowy, Gałka muszkatołowa**Kompot wiśniowy**

Składniki: Woda, Wiśnie bez pestek, mrożone, Cukier

Podwieczorek 241 kcal

Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy (mleko)**Jabłko**📅 17.03.2023 **Piątek**

I Śniadanie 297 kcal

Płatki kukurydziane na mlekuSkładniki: **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Płatki kukurydziane**Kanapka z masłem**Składniki: Chleb **pszemno-żytni**, Masło ekstra (**mleko**)**Rukola****Ogórek****Herbata owocowa**

Składniki: Herbata owocowa, Cukier, Woda

Obiad 437 kcal

Zupa koperkowa z lanymi kluskamiSkładniki: Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler** korzeniowy, Koperek, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, **Jaja** kurze całe, Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, Śmietana 18% (**mleko**)**Kotlet jajeczny**Składniki: **Jaja** kurze całe, Bułki **pszenne** zwykłe, Natka pietruszki, Mąka **pszenna**, typ 450**Ziemniaki z masłem i koperkiem**Składniki: Ziemniaki, Masło ekstra (**mleko**), Koperek**Surówka z marchewki, jabłka i selera z jogurtem greckim**Składniki: Marchew, Jabłko, **Seler** korzeniowy, Rodzynki, suszone**Kompot śliwkowy**

Składniki: Woda, Śliwki, Cukier

Podwieczorek 204 kcal

Herbatniki (pszenica, mleko)**Koktajl brzoskwinowy na maślanec**Składniki: Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (**mleko**, **laktoza**), Brzoskwinia