

12.02.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kanapka z masłem i pomidoremSkładniki: chleb **żytni** jasny, pomidor, masło ekstra (**mleko**)**Ser twarogowy półtłusty (mleko)****Kawa zbożowa z mlekiem**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)**Pomarańcza**

Obiad

Rosół drobiowy z makaronemSkładniki: woda, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Potrawka z kurczka**Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, cebula, por, mąka **pszenna**, typ 450, Śmietana 18% (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), cytryna**Ryż biały, gotowany****Marchewka mini na parze**

Składniki: mini marchewki

Kompot śliwkowy

Składniki: woda, śliwki, cukier

Podwieczorek

Herbatniki (pszenica, mleko)**Herbata owocowa, bez cukru**

Składniki: woda, herbata owocowa

Jabłko

Energia: 894 kcal

13.02.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Kanapka z dżemem truskawkowymSkładniki: chleb **pszemno-żytni**, dżem truskawkowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)**Pomidorki koktajlowe****Kakao**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier**Banan**

Obiad

Zupa marchewkowa z makaronemSkładniki: woda, marchew, **seler** korzeniowy, por, pietruszka, korzeń, udo z kurczaka, makaron **pszenny** bezjajeczny, koperek, sól biała, liść laurowy, pieprz, ziele angielskie**Kotlet wieprzowy mielony**Składniki: wieprzowina łopatką, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cebula, bułki **pszenne** zwykłe, bułka tarta (**pszenica**)**Ziemniaki z masłem i koperkiem**Składniki: ziemniaki, masło ekstra (**mleko**), koperek**Surówka z białej kapusty Colesław**Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (**jajka, gorczyca**), koperek**Kompot wiśniowy**

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Mus owocowy

Energia: 891 kcal

14.02.2024 **Środa**

I Śniadanie

Kanapka z serem ze świeżym ogórkiemSkładniki: chleb **pszemno-żytni**, ser gouda tłusty (**mleko**), ogórek, masło ekstra (**mleko**)**Kawa zbożowa z mlekiem**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)**Jabłko**

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmiennąSkładniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso z ud kurczaka, bez skóry, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

Twarożek ze szczypiorkiemSkładniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), Śmietana 18% (**mleko**), szczypiorek**Kompot śliwkowy**

Składniki: woda, śliwki, cukier

Podwieczorek

Kanapka z masłem i pomidoremSkładniki: chleb **żytni** jasny, pomidor, masło ekstra (**mleko**)**Herbata owocowa, bez cukru**

Składniki: woda, herbata owocowa

Energia: 890 kcal

15.02.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Kanapka z masłem papryką i ogórkiemSkładniki: chleb **pszemno-żytni**, papryka czerwona, ogórek, masło ekstra (**mleko**)**Szynka parzona****Mleko krowie, 2% tłuszczu**

Obiad

Zupa ogórkowaSkładniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, Śmietana 18% (**mleko**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Makaron pełnoziarnisty z drobiowym sosem bolognese**Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), pomidor, marchew, **seler** korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, czosnek, koncentrat pomidorowy, 30%**Kompot wiśniowy**

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Ciasto drożdżowe (pszenica, mleko)**Herbata miętowa, bez cukru**

Składniki: woda, herbata miętowa

Gruszka

Energia: 1007 kcal

16.02.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mlekuSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane**Kanapka z masłem**Składniki: chleb **pszemno-żytni**, masło ekstra (**mleko**)**Roszonka****Herbata miętowa, bez cukru**

Składniki: woda, herbata miętowa

Kiwi

Obiad

Zupa selerowa z makaronemSkładniki: woda, **seler** korzeniowy, marchew, makaron **pszenny** dwujajeczny, gotowany, kurczak, tuszka, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, pieprz, ziele angielskie, sól biała, liść laurowy**Paluszki rybne smażone**Składniki: paluszki **rybne** mrożone, olej rzepakowy**Ziemniaki z masłem i koperkiem**Składniki: ziemniaki, masło ekstra (**mleko**), koperek**Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki**

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki, cukier

Kompot śliwkowy

Składniki: woda, śliwki, cukier

Podwieczorek

Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (mleko)**Chrupki kukurydziane****Marchewka słupki**

Składniki: marchew

Energia: 942 kcal