

📅 15.05.2023 **Poniedziałek**

I Śniadanie 232 kcal

**Kanapka z twarogiem i rzodkiewką**

Składniki: 25 g Chleb **pszemno-żytni**, 20 g Ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 10 g Rzodkiewka, 5 g Masło ekstra (**mleko**)

**Ogórek** 20 g

**Szczypiorek** 5 g

**Kawa zbożowa z mlekiem**

Składniki: 100 g **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, 80 g Woda, 5 g Kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

**Gruszka** 60 g

Obiad 517 kcal

**Zupa ogórkowa**

Składniki: 100 g Woda, 40 g Ogórek kiszony, 25 g Marchew, 25 g Ziemniaki, 20 g Pietruszka, korzeń, 15 g **Seler** korzeniowy, 12 g Skrzydło indyka, 8 g Por, 5 g Śmietana 18% (**mleko**), 2 g Koperek, 0 g Sól biała, 0 g Pieprz, 0 g Liść laurowy, 0 g Ziele angielskie

**Makaron pełnoziarnisty z drobiowym sosem bolognese**

Składniki: 65 g Mięso z piersi indyka, bez skóry, 60 g Makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), 50 g Pomidor, 30 g Marchew, 30 g **Seler** korzeniowy, 25 g Cebula, 10 g Olej rzepakowy, 5 g Czosnek, 5 g Koncentrat pomidorowy, 30%

**Marchewka słupki**

Składniki: 50 g Marchew

**Kompot śliwkowy**

Składniki: 40 g Śliwki, 2 g Cukier

Podwieczorek 225 kcal

**Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy (mleko)** 120 g

**Jabłko** 60 g

📅 16.05.2023 **Wtorek**

I Śniadanie 269 kcal

**Bułka pszenna z masłem**

Składniki: 30 g Bułki **pszenne** zwykłe, 3 g Masło ekstra (**mleko**)

**Dżem jagodowy, niskosłodzony** 7 g

**Kakao**

Składniki: 150 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 3 g Kakao 16%, proszek

**Pomidorki koktajlowe** 30 g

**Banan** 50 g

Obiad 519 kcal

**Rosół drobiowy z makaronem**

Składniki: 180 g Woda, 30 g Marchew, 15 g Pietruszka, korzeń, 15 g **Seler** korzeniowy, 15 g Por, 15 g Makaron **pszenny** bezjajeczny, 12 g Mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, 10 g Mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g Wołowina szponder, 1 g Natka pietruszki, 1 g Sól biała, 1 g Pieprz, 1 g Liść laurowy, 1 g Ziele angielskie

**Kotlet z kurczaka w panierce**

Składniki: 50 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g Olej rzepakowy, 5 g Bułka tarta (**pszenica**), 1 g **Jaja** kurze całe

**Ziemniaki z masłem i koperkiem**

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

**Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim**

Składniki: 50 g Kapusta pekińska, 30 g Marchew, 20 g Jogurt grecki (**mleko**), 8 g Kukurydza, mrożona, 2 g Cebula, 2 g Koperek

**Kompot wiśniowy**

Składniki: 150 g Woda, 40 g Wiśnie bez pestek, mrożone, 4 g Cukier

Podwieczorek 312 kcal

**Pączki tradycyjne (pszenica, mleko)** 70 g

**Herbata miętowa, bez cukru**

Składniki: 200 g Woda, 180 g Herbata miętowa

**Marchewka słupki**

Składniki: 50 g Marchew

📅 17.05.2023 **Środa**

I Śniadanie 257 kcal

**Kanapka z szynką z kurczaka i ogórkiem świeżym**

Składniki: 30 g Chleb **pszemno-żytni**, 20 g Ogórek, 15 g Szynka z piersi kurczaka, 5 g Masło ekstra (**mleko**)

**Salata** 5 g

**Mleko krowie, 2% tłuszczu** 200 g

**Jabłko** 65 g

Obiad 622 kcal

**Zupa fasolowa z ziemniakami**

Składniki: 200 g Woda, 84 g Ziemniaki, 20 g Fasola biała, nasiona suche, 15 g Marchew, 8 g Boczek wędzony bez kości, 6 g Kurczak, tuszka, 5 g Pietruszka, korzeń, 5 g **Seler** korzeniowy, 5 g Por, 4 g Natka pietruszki, 4 g Żeberka wieprzowe wędzone, 1 g Sól biała, 1 g Pieprz, 1 g Liść laurowy, 1 g Ziele angielskie

**Makaron pełnoziarnisty (pszenica)** 30 g

**Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (mleko)** 120 g

**Surówka z marchewki, selera, jabłka i nasion słonecznika**

Składniki: 61 g Jabłko, 38 g Marchew, 24 g **Seler** korzeniowy, 4 g Słonecznik, nasiona, 4 g Olej rzepakowy

**Kompot śliwkowy**

Składniki: 140 g Woda, 60 g Śliwki, 2 g Cukier


Podwieczorek 120 kcal

**Kanapka z masłem i pomidorem**

Składniki: 30 g Chleb **żytni** jasny, 20 g Pomidor, 5 g Masło ekstra (**mleko**)

**Herbata owocowa**

Składniki: 200 g Woda, 100 g Herbata owocowa, 0 g Cukier

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**. 

📅 18.05.2023 **Czwartek**

I Śniadanie 295 kcal

**Kanapka z masłem papryką i ogórkiem**

Składniki: 30 g Chleb **pszemno-żytni**, 20 g Papryka czerwona, 20 g Ogórek, 5 g Masło ekstra (**mleko**)

**Kiełbasa żywiecka** 20 g

**Kawa zbożowa z mlekiem**

Składniki: 120 g **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, 60 g Woda, 5 g Kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

**Gruszka** 65 g

Obiad 435 kcal

**Zupa selerowa z grzankami**

Składniki: 200 g Woda, 50 g **Seler** korzeniowy, 20 g Bułki **pszenne** zwykłe, 15 g Marchew, 12 g Śmietana 18% (**mleko**), 8 g Kurczak, tuszka, 5 g Pietruszka, korzeń, 4 g Por, 4 g Natka pietruszki, 1 g Sól biała, 1 g Pieprz, 1 g Liść laurowy, 1 g Ziele angielskie

**Pieczeń wieprzowa w sosie własnym**

Składniki: 70 g Wieprzowina szynka surowa, 6 g Cebula, 4 g Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 2 g Olej rzepakowy

**Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana** 100 g

**Surówka z białej kapusty Colesław z oliwą**

Składniki: 50 g Kapusta biała, 25 g Marchew, 3 g Oliwa z oliwek, 2 g Koperek

**Kompot wiśniowy**

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

Podwieczorek 220 kcal

**Jogurt naturalny z truskawkami**

Składniki: 120 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 40 g Truskawki

**Herbatniki (pszenica, mleko)** 32 g

📅 19.05.2023 **Piątek**

I Śniadanie 384 kcal

**Płatki kukurydziane na mleku**

Składniki: 200 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g Płatki kukurydziane

**Bułka pszenna z masłem**

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

**Ser gouda tłusty (mleko)** 17 g

**Rzodkiewka** 10 g

**Winogrona** 30 g

**Kiwi** 30 g

Obiad 435 kcal

**Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem**

Składniki: 200 g Woda, 25 g Koncentrat pomidorowy, 30%, 20 g Ryż biały, 15 g Marchew, 15 g Śmietana 18% (**mleko**), 5 g Pietruszka, korzeń, 5 g **Seler** korzeniowy, 4 g Por, 2 g Natka pietruszki, 1 g Sól biała, 1 g Pieprz, 1 g Liść laurowy, 1 g Ziele angielskie

**Kotlet jajeczny pieczony, sos chrzanowy, ziemniaki**

Składniki: 120 g Ziemniaki, 50 g **Jaja** kurze całe, 15 g Śmietana 12% (**mleko**), 3 g Bułki **pszenne** zwykłe, 2 g Natka pietruszki, 2 g Mąka **pszenna**, typ 450, 2 g Olej rzepakowy, 1 g Chrzan, 0 g Sól biała, 0 g Pieprz

**Surówka z selera i jabłka z jogurtem naturalnym**

Składniki: 85 g **Seler** korzeniowy, 25 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 20 g Jabłko

**Kompot śliwkowy**

Składniki: 40 g Śliwki, 3 g Cukier

Podwieczorek 138 kcal

**Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 100%** 150 g

**Chrupki kukurydziane** 20 g