

19.02.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kanapka z pastą z makreli ogórka kiszzonego i zielonej pietruszki 75g

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, **makrela** wędzona, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), ogórek kiszony, masło ekstra (**mleko**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), natka pietruszki

Kawa zbożowa z mlekiem 180g

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

Papryka czerwona

Jabłko

Obiad

Zupa ziemniaczana 300g

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, udo z kurczaka, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz wieprzowy 100g

Składniki: wieprzowina łopatka, przecier pomidorowy, marchew, cebula, olej rzepakowy

Kasza jęczmienna gotowana

Surówka wielowarzywna 100g

Składniki: kapusta włoska, marchew, jabłko, por, papryka czerwona, olej rzepakowy, koperek

Kompot śliwkowy 180g

Składniki: woda, Śliwki, cukier

Podwieczorek

Jogurt naturalny z truskawkami

150g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), truskawki

Chrupki kukurydziane

Banan

Energia: 892 kcal

20.02.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Bułka pszenna z masłem i dżemem truskawkowym 50g

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), dżem truskawkowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)

Kakao 180g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Ogórek słupki 50g

Składniki: ogórek

Winogrona

Obiad

Zupa z fasolki szparagowej 250g

Składniki: woda, fasolka szparagowa, mrożona, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron pełnoziarnisty (pszenica)

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (mleko)

Surówka z marchewki, selera, jabłka i nasion słonecznika 100g

Składniki: jabłko, marchew, **seler** korzeniowy, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy

Kompot wiśniowy 180g

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

BISZKOPTY ADANTE (pszenica, jajka)

)

Mandarynki

Energia: 982 kcal

21.02.2024 **Środa**

I Śniadanie

Kanapka z pasztetem warzywno-drobiowym 70g

Składniki: marchew, pietruszka, korzeń, chleb **pszemno-żytni**, **seler** korzeniowy, mięso z udźca indyka, bez skóry, cebula, **jaja** kurze całe, masło ekstra (**mleko**), bułki **pszenne** zwykłe, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ogórek kiszony

Kawa zbożowa z mlekiem 180g

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

Gruszka

Obiad

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z kaszą manną 250g

Składniki: woda, kalafior, marchew, Śmietana 12% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kasza manna (**pszenica**), natka pietruszki, masło ekstra (**mleko**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Udko z kurczaka pieczone 100g

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy

Kasza jęczmienna gotowana

Surówka z białej kapusty Colesław 70g

Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (**jajka**, **gorczyca**), koperek

Kompot śliwkowy 180g

Składniki: woda, Śliwki, cukier

Podwieczorek

Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy (mleko)

Gruszka

Wafle ryżowe

Energia: 914 kcal

22.02.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Kanapka z pieczywa graham z serem i pomidorem 70g

Składniki: chleb **pszenny** graham, pomidor, ser gouda tłusty (**mleko**), masło ekstra (**mleko**)

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Pomarańcza

Obiad

Zupa marchewkowa z makaronem 250g

Składniki: woda, marchew, **seler** korzeniowy, por, pietruszka, korzeń, udo z kurczaka, makaron **pszenny** bezglutenowy, koperek, sól biała, liść laurowy, pieprz, ziele angielskie

Pulpety gotowane z mięsa drobiowego i wieprzowego w sosie szpinakowym 100g

Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, szpinak, mrożony, Śmietana 18% (**mleko**), **jaja** kurze całe, cebula, mąka **pszenna**, typ 500, bułka tarta (**pszenica**), masło ekstra (**mleko**)

Makaron pełnoziarnisty (pszenica)

Marchewka mini na parze 75g

Składniki: mini marchewki

Podwieczorek

Pączek z lukrem i dżemem 70g

Składniki: pączek z lukrem i dżemem (**pszenica**, **jajka**, **mleko**)

Herbata owocowa, bez cukru 200g

Składniki: woda, herbata owocowa

Jabłko

Energia: 1033 kcal

23.02.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 200g

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

Kanapka z dżemem morelowym 30g

Składniki: chleb **żytni** jasny, dżem morelowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)

Kanapka z masłem 60g

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, masło ekstra (**mleko**)

Rzodkiewka

Herbata miętowa, bez cukru 180g

Składniki: woda, herbata miętowa

Obiad

Zupa selerowa z makaronem 250g

Składniki: 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

Jajko sadzone 60g

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Ziemniaki z masłem i koperkiem 80g

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (**mleko**), koperek

Surówka z ogórka świeżego kapusty i koperku 100g

Składniki: ogórek, kapusta pekińska, koperek, olej rzepakowy, cytryna

Kompot śliwkowy 180g

Składniki: woda, Śliwki, cukier

Podwieczorek

Herbatniki (pszenica, mleko)

Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 100%

Energia: 1028 kcal