

📅 24.02.2025

Poniedziałek

I Śniadanie

Kanapka z pastą z makreli ogórka kiszonego i zielonej pietruszki

75 g

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

Kawa zbożowa z mlekiem

180 ml

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

Banan

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną

250 ml

Składniki: 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

Kurczak w sosie z warzywami i ryżem

150 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, ryż brązowy, pieczarki świeże, groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, papryka czerwona, olej rzepakowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, mąka **pszenna**, typ 500

Marchewka słupki

50 g

Składniki: marchew

Kompot śliwkowy

150 ml

Składniki: śliwki, cukier

Podwieczorek

Budyń w proszku

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Wiśnie bez pestek, mrożone

Energia: 974 kcal

📅 25.02.2025

Wtorek

I Śniadanie

Kanapka z dżemem morelowym

30 g

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

Kakao

180 ml

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

Papryka kolorowa

Obiad

Zupa jarzynowa

250 ml

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

Makaron pełnoziarnisty (pszenica) Śmietana 18% (z mleka)

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (z mleka)

Marchewka słupki

50 g

Składniki: marchew

Gruszka

Dynia, pestki, łuskane

Kompot wiśniowy

180 ml

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Kanapka z masłem

60 g

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**)

Soczewica, kielki

Ogórek kiszony

Wątrobianka

Herbata malinowa, bez cukru

200 ml

Składniki: woda, herbata malinowa

Energia: 999 kcal

📅 26.02.2025

Środa

I Śniadanie

Kanapka z masłem i ogórkiem

50 g

Składniki: chleb **żytni** jasny, ogórek, masło ekstra (z **mleka**)

Ser gouda tłusty (z mleka)

Kawa zbożowa z mlekiem

180 ml

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

Truskawki

Winogrona

Kiwi

Ananas

Roszonka

Obiad

Zupa selerowa z makaronem

250 ml

Składniki: woda, **seler** korzeniowy, makaron **pszenny** dwujajeczny, gotowany, marchew, kurczak, tuszka, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, pieprz, ziele angielskie, sól biała, liść laurowy

Pieczęń wieprzowa w sosie własnym

135 g

Składniki: wieprzowina szynka surowa, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, cebula, olej rzepakowy

Pyzy drożdżowe (pszenica, jajka)

Surówka z buraczków z cebulką

65 g

Składniki: burak, cebula, cytryna, olej rzepakowy

Kompot śliwkowy

150 ml

Składniki: śliwki, cukier

Podwieczorek

Herbatniki (pszenica, mleko)

Herbata malinowa, bez cukru

180 ml

Składniki: woda, herbata malinowa

Marchewka słupki

50 g

Składniki: marchew

Kalarepa słupki

50 g

Składniki: kalarepa

Energia: 918 kcal

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

📅 27.02.2025

Czwartek

I Śniadanie

Kanapka z masłem i pomidorem

55 g

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, pomidor, masło ekstra (z **mleka**)

Kiełbasa żywiecka

Salata

Ogórek kiszony

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Obiad

Krem z białych warzyw na wywarze warzywnym z nasionami słonecznika

250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, śmietana 18% (z **mleka**), słonecznik, nasiona, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muskatolowa, tymianek

Udko z kurczaka pieczone

60 g

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

Kasza jęczmienna gotowana

Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku

80 g

Składniki: kapusta biała, marchew, koperek, olej rzepakowy

Kompot wiśniowy

180 ml

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Pączek z lukrem i dżemem

45 g

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

Herbata owoce lasu, bez cukru

180 ml

Składniki: woda, herbata owoce lasu

Winogrona

Energia: 936 kcal

📅 28.02.2025

Piątek

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

200 g

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

Kanapka z pastą z fasoli białej, cebuli i majeranku, ogórek świeży

85 g

Składniki: fasola biała, nasiona suche, ogórek, chleb **pszenny**, masło ekstra (z **mleka**), cebula, olej rzepakowy, majeranek, sól biała, pieprz

Herbata owocowa, bez cukru

200 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

Rzodkiewka

Obiad

Zupa marchewkowa z makaronem grysikiem

250 ml

Składniki: woda, marchew, mini marchewki, **seler** korzeniowy, por, pietruszka, korzeń, makaron **pszenny** bezjajeczny, koperek, śmietana 18% (z **mleka**), udo z kurczaka, sól biała, liść laurowy, pieprz, ziele angielskie

Kotlet jajeczny pieczony, ziemniaki

180 g

Składniki: ziemniaki, **jajka** kurze całe, olej rzepakowy, bułki **pszenne** zwykłe, natka pietruszki, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Brokuły gotowane

60 g

Składniki: brokuły

Kompot śliwkowy

150 ml

Składniki: śliwki, cukier

Podwieczorek

Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu (z mleka)

Granola z żurawiną

30 g

Składniki: płatki **owsiane**, jabłko, **orzechy włoskie**, rodzynki, suszone, żurawina suszona, **sezam**, nasiona, **migdały**, słonecznik, nasiona, miód pszczeli, olej rzepakowy, cynamon, sól biała

Energia: 961 kcal