

 26.02.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kanapka z twarogiem i rzodkiewką 60g

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), rzodkiewka, masło ekstra (**mleko**)

Ogórek

Szcypiorek

Kawa zbożowa z mlekiem 180g

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

Mandarynki

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

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 135g

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

Kasza jęczmienna gotowana

Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku 80g

Składniki: kapusta biała, marchew, koperek, olej rzepakowy

Kompot śliwkowy 180g

Składniki: woda, Śliwki, cukier

Podwieczorek

Budyń w proszku

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Cukier

Wiśnie bez pestek, mrożone

Energia: 890 kcal

 27.02.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Kanapka z masłem 60g

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

Szynka parzona

Pomidor

Salata

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Banan

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną 250g

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

Makaron pełnoziarnisty z

truskawkami i jogurtem 280g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), truskawki, mrożone, makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), cukier

Marchewka słupki 50g

Składniki: marchew

Kompot wiśniowy 180g

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Ciastka zbożowe z mlekiem Belvita

Herbata owocowa, bez cukru 180g

Składniki: woda, herbata owocowa

Kalarepa

Energia: 934 kcal

 28.02.2024 **Środa**

I Śniadanie

Kanapka z serem ze świeżym ogórkiem 70g

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ser gouda tłusty (**mleko**), ogórek, masło ekstra (**mleko**)

Papryka kolorowa

Kawa zbożowa z mlekiem 180g

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

Winogrona

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym 300g

Składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, korzeń, Śmietana 18% (**mleko**), **seler** korzeniowy, por, koperek, masło ekstra (**mleko**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet wieprzowy mielony 75g

Składniki: wieprzowina łopatką, **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, cebula, bułka tarta (**pszenica**), bułki **pszenne** zwykłe

Ziemniaki z masłem i koperkiem

80g
Składniki: ziemniaki, masło ekstra (**mleko**), koperek

Surówka z białej kapusty Coleslaw

70g
Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (**jajka**, **gorczyca**), koperek

Kompot śliwkowy 180g

Składniki: woda, Śliwki, cukier

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (

mleko)

Brzoskwinia w syropie

Chrupki kukurydziane

Energia: 965 kcal

 29.02.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Kanapka z masłem 60g

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

Szynka delikatesowa z kurczaka

Ogórek kiszony

Roszonka

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Jabłko

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem 250g

Składniki: woda, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, makaron **pszenny** bezjajeczny, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, wołowina szponder, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Potrawka z kurczka 150g

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 75g

Składniki: mini marchewki

Kompot wiśniowy 180g

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Ciasto drożdżowe (pszenica, mleko)

Herbata miętowa, bez cukru 180g

Składniki: woda, herbata miętowa

Pomarańcza

Energia: 896 kcal

 01.03.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Bułka pszenna z masłem 35g

Składniki: bułki **pszenne** zwykłe, masło ekstra (**mleko**)

Dżem jagodowy, niskosłodzony

Kakao 180g

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

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem 250g

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, Śmietana 12% (**mleko**), cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Paluszki rybne smażone 75g

Składniki: paluszki **rybne** mrożone, olej rzepakowy

Ziemniaki z masłem i koperkiem 80g

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

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki 70g

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

Kompot śliwkowy 180g

Składniki: woda, Śliwki, cukier

Podwieczorek

Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy (

mleko)

Kiwi

Ananas

Energia: 1013 kcal