

📅 **02.01.2024 Wtorek**
I Śniadanie

Owsianka na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki ~~owsiane~~

Kanapka z dżemem truskawkowym i

Składniki: chleb ~~pszenno-żytni~~, dżem truskawkowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)

Obiad

Zupa szczawiowa z jajkiem

Składniki: woda, ziemniaki, szczaw konserwowy, **jaja** kurze całe, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **sele**r korzeniowy, por, sól biała, pieprz

Makaron carbonara z szynką i boczkiem

Składniki: szynka konserwowa, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), Śmietana 12% (~~mleko~~), boczek wędzony bez kości, cebula, **jaja** kurze całe, czosnek, mąka **pszenna**, typ 450

Surówka szwedzka

Składniki: ogórek kiszony, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko, cukier

Podwieczorek

Kanapka z twarogiem ze szczypiorkiem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), chleb **pszenno-żytni**, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (~~mleko~~), masło ekstra (**mleko**), szczypiorek

Herbata miętowa

Banan

📅 **03.01.2024 Środa**
I Śniadanie

Kanapka z pastą z mięsa gotowanego i włoszczyzny, papryką czerwoną

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, skrzydło indyka, udo z kurczaka, marchew, papryka czerwona, wołowina szponder, pietruszka, korzeń, **sele**r korzeniowy, masło ekstra (**mleko**)

Bawarka

Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, herbata czarna

Obiad

Rosół drobiowo- wołowy z lanymi kluskami

Składniki: woda, marchew, **jaja** kurze całe, pietruszka, korzeń, **sele**r korzeniowy, por, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mąka **pszenna**, typ 450, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet pożarski

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułki ~~pszenne~~ zwykłe, bułka tarta (**pszenica**), natka pietruszki, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy

Składniki: kapusta pekińska, papryka czerwona, kukurydza, mrożona, cebula, olej rzepakowy

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko, cukier

Podwieczorek

Koktajl wiśniowo- bananowy na jogurcie naturalnym

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), banan, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Wafle ryżowe

📅 **04.01.2024 Czwartek**
I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

Kanapka z masłem

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

Obiad

Zupa jarzynowa

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

Gulasz wieprzowy

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

Kasza jęczmienna, perłowa

Surówka z buraczków z cebulką
Składniki: burak, cebula, cytryna, olej rzepakowy

Podwieczorek

Racuchy z jabłkami

Składniki: jabłko, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 450, ~~jaja~~ kurze całe, olej rzepakowy, cukier puder, soda oczyszczona

Kawa zbożowa na mleku

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

📅 **05.01.2024 Piątek**
I Śniadanie

Kanapka z pastą jajeczną, serem żółtym i szczypiorkiem, ogórek kiszony

Składniki: **jaja** kurze całe, chleb ~~pszenno-żytni~~, ogórek kiszony, ser gouda tusty (**mleko**), masło ekstra (~~mleko~~), szczypiorek

Kakao

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

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną

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

Dorsz na parze w sosie ziołowo-cytrynowym

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry, woda, marchew, cytryna, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, **sele**r korzeniowy, por, sól biała, pieprz, zioła prowansalskie

Frytki warzywne pieczone

Składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **sele**r korzeniowy, olej rzepakowy, rozmaryn suszony

Surówka z białej kapusty Coleslaw

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

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Budyń waniliowy z sosem malinowym

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, maliny, mrożone, Żółtko **jaja** kurzego, skrobia ziemniaczana, cukier, masło ekstra (**mleko**), cukier z prawdziwą wanilią

Herbatniki (pszenica, mleko)