

 **22.01.2024** **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kasza manna na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)

Kanapka z dżemem truskawkowym

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

Obiad

Zupa ogórkowa

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, Śmietana 18% (**mleko**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Udko z kurczaka pieczone

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

Ryż biały, gotowany

Buraczki zasmażane

Składniki: burak, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz

kompot

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Chleb pszenno-żytni

Podwieczorek

Kabanosy z pieczywem i warzywami

Składniki: kabanosy, chleb **pszenny**, pomidor, ogórek kiszony, masło ekstra (**mleko**)

owoc (np. jabłko, gruszka, mandarynka itp.)

Bawarka

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

 **23.01.2024** **Wtorek**

I Śniadanie

Kanapka z serem i pomidorem

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

Herbata miętowa

Obiad

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, Śmietana 18% (**mleko**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony

Kotlet schabowy

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Marchewka gotowana z masłem

Składniki: marchew, mrożona, masło ekstra (**mleko**)

kompot

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Chleb pszenno-żytni

Podwieczorek

Jogurt naturalny z truskawkami

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

Wafle ryżowe

 **24.01.2024** **Środa**

I Śniadanie

Parówki z szynki , pieczywo z masłem, ogórkiem i papryką

Składniki: parówki z szynki (**gorczyca**), chleb **pszenny**, ogórek, papryka czerwona, keczup, masło ekstra (**mleko**)

Kawa zbożowa na mleku

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

Obiad

Zupa koperkowa z lanymi kluskami

Składniki: woda, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, **jaja** kurze całe, koperek, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

zapiekanka makaronowa z warzywami pod beszamelem

Składniki: makaron **pszenny** dwujajeczny, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, brokuły, mrożone, marchew, mrożona, fasolka szparagowa, mrożona, **seler** korzeniowy, mrożony, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, masło ekstra (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 450, ziola prowansalskie, gałka muszkatołowa

Ogórek kiszony

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko, cukier

Podwieczorek

Chałka z serkiem śmietankowym

Składniki: chałki **pszenne**, serek śmietankowy (**mleko**)

Kakao

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

owoc (np. jabłko, gruszka, mandarynka itp.)

 **25.01.2024** **Czwartek**

I Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron **pszenny** bezjajeczny

Kanapka z dżemem morelowym

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

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, kiełbasa śląska, olej rzepakowy, boczek wędzony bez kości, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

Pulpety gotowane z piersi kurczaka w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, surówka, marchewki i jabłka

Składniki: marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, kasza **jęczmienna**, perłowa, koperek, Śmietana 12% (**mleko**), **jaja** kurze całe, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, bułki **pszenne** zwykłe, jabłko, olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Bułeczki drożdżowe z nadzieniem serowym (pszenica, mleko)

Sok pomarańczowy 100%

 **26.01.2024** **Piątek**

I Śniadanie

Jajecznica na mleku

Składniki: **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Kanapka z masłem i ogórkiem

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

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad

Zupa pieczarkowa z ziemniakami

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

Halibut na parze w sosie ziołowo-cytrynowym

Składniki: **halibut** biały świeży, woda, marchew, cytryna, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, **seler** korzeniowy, por, przyprawa ziołowa

Frytki warzywne pieczone

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

Surówka z białej kapusty Colesław

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

Kompot wieloowocowy z porzeczką

Składniki: Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier, porzeczki czarne, mrożone

Chleb pszenno-żytni

Podwieczorek

Owocowa przekąska

Składniki: owoc (np. jabłko, gruszka, mandarynka itp.)

Herbatniki (pszenica, mleko)