

 **29.01.2024** **Poniedziałek**

I Śniadanie

Płatki owsiane na mleku

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

Kanapka z twarogiem ze szczypiorkiem

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

Obiad

Zupa kalafiorowa

Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, Śmietana 18% (**mleko**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, płatki kukurydziane, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Ryż biały, gotowany

Surówka szwedzka

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

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko, cukier

Podwieczorek

Kanapka z szynką wieprzową i papryką

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, słonecznikowy, szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (**mleko**), papryka czerwona

Bawarka

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

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

 **30.01.2024** **Wtorek**

I Śniadanie

Kanapka z serem i pomidorem

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

Kakao

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

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem

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

Gołąbki bez zawijania z szynki wieprzowej w sosie pomidorowym

Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, kapusta włoska, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Salata lodowa z jogurtem naturalnym

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

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Mix bakalii

Składniki: **migdały**, Żurawina suszona

Kawa zbożowa na mleku

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

Ciasto jogurtowe z truskawkami

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), cukier, truskawki, olej rzepakowy, cukier z prawdziwą wanilią, proszek do pieczenia (**pszemnica, mleko**)

 **31.01.2024** **Środa**

I Śniadanie

Bułka z szynką z indyka, sałatą i czerwona papryką

Składniki: bułki kajzerki (**pszemnica**), papryka czerwona, szynka z indyka, masło ekstra (**mleko**), sałata

Kawa zbożowa na mleku

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

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

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, wieprzowina boczek bez kości, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kurczak, tuszka, cebula, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

NALEŚNIKI z serem białym , jogurtem i truskawkami

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 450, truskawki, mrożone, **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy, miód pszczeni

kompot

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Salatka jarzynowa, chleb pszemno-żytni z masłem

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, marchew, ogórek kiszony, **jaja** kurze całe, pietruszka, korzeń, ziemniaki, jabłko, cebula, groszek zielony, majonez (**jajka, gorczyca**), masło ekstra (**mleko**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Bawarka

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

 **01.02.2024** **Czwartek**

I Śniadanie

Kanapka z pastą jajeczną z kielbasą i szczypiorkiem, ogórek kiszony

Składniki: **jaja** kurze całe, chleb **żytni** jasny, ogórek kiszony, kielbasa glogowska, masło ekstra (**mleko**), szczypiorek, majonez (**jajka, gorczyca**)

Płatki kukurydziane na mleku

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

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem

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

Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym

Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, cebula, mąka **pszenna**, typ 450

Kasza gryczana biała

Buraczki duszone

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

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Bułeczki drożdżowe z jabłkami (pszemnica, mleko)

Kakao

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

Owocowa przekąska

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

 **02.02.2024** **Piątek**

I Śniadanie

Kasza manna na mleku z polewą malinową

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, maliny, mrożone, kasza manna (**pszemnica**), cukier

Chałka z masłem

Składniki: chałki **pszemne**, masło ekstra (**mleko**)

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną

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

Filet z miruny panierowany

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszemnica**), mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku

Składniki: kapusta biała, marchew, koperek, olej rzepakowy

Podwieczorek

Jogurt grecki z miodem i wiśniami

Składniki: jogurt grecki (**mleko**), miód pszczeni, brzoskwinia, chrupki kukurydziane

Mix bakalii

Składniki: **migdały**, Żurawina suszona

Wafle ryżowe