

**29.01.2024** **Poniedziałek**

## I Śniadanie

**Kanapka z szynką wieprzową i pomidorem**Składniki: chleb **pszemno-żytni**, szynka wieprzowa, gotowana, pomidor, masło ekstra (**mleko**)**Kakao**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

## Obiad

**Zupa zacierkowa z ziemniakami**Składniki: marchew, makaron **pszenny** dwujajeczny, pietruszka, korzeń, por, mięso z ud kurczaka, bez skóry, ziemniaki, **seler** korzeniowy, sól biała**Indyk w sosie słodko- kwaśnym z ryżem**Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, ryż biały, ananas, plastry w syropie, papryka czerwona, olej rzepakowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, mąka **pszenna**, typ 450**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

## Podwieczorek

**Kanapka z dżemem morelowym**Składniki: chleb **żytni** jasny, dżem morelowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)**Herbata owocowa****30.01.2024** **Wtorek**

## I Śniadanie

**Bułka z serem żółtym i czerwoną papryką**Składniki: papryka czerwona, bułki kajzerki (**pszenica**), ser gouda tłusty (**mleko**), masło ekstra (**mleko**)**Kabanosy****Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

## Obiad

**Kapuśniak z kiszonej kapusty na boczku wędzonym**Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, boczek wędzony bez kości, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, kapusta kiszona, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy**Kotlet schabowy**Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe**Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim**Składniki: kapusta pekińska, marchew, jogurt grecki (**mleko**), kukurydza, mrożona, cebula, koperek**Sok jabłkowy 100%**

## Podwieczorek

**Wafle nadziewane (pszenica)****Mleko krowie, 3,2% tłuszczu****31.01.2024** **Środa**

## I Śniadanie

**Kasza manna na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)**Kanapka z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym**Składniki: chleb **pszemno-żytni**, sonecznikowy, szynka wieprzowa, gotowana, ogórek, masło ekstra (**mleko**), sałata

## Obiad

**Zupa ogórkowa z ziemniakami**Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Gulasz jarzynowy z wieprzowiną**Składniki: wieprzowina łopatka, kapusta biała, marchew, fasolka szparagowa, mrożona, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

## Podwieczorek

**Koktajl brzoskwiniowy na maślance**Składniki: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (**mleko**), brzoskwinia**Chrupki kukurydziane****01.02.2024** **Czwartek**

## I Śniadanie

**Kanapka z twarogiem i rzodkiewką**Składniki: chleb **pszemno-żytni**, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), rzodkiewka, masło ekstra (**mleko**)**Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

## Obiad

**Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami**Składniki: woda, ziemniaki, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), kalafior, mrożony, fasolka szparagowa, mrożona, groszek zielony, mrożony, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Makaron z kurczakiem i szpinakiem, FETA**Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, szpinak, mrożony, ser typu "feta" (**mleko**), makaron **pszenny** bezjajeczny, Śmietana 18% (**mleko**), olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, gałka muszkatołowa**Sok pomarańczowy 100%**

## Podwieczorek

**Bułka pszenna z masłem i miodem**Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), masło ekstra (**mleko**), miód pszczeli**Herbata czarna****02.02.2024** **Piątek**

## I Śniadanie

**Jajecznica**Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy**Kanapka z masłem i pomidorem**Składniki: chleb **żytni** jasny, pomidor, masło ekstra (**mleko**)**Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

## 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**Filet z miruny smażony**Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy**Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka**

Składniki: kapusta kiszona, jabłko, marchew, olej rzepakowy

**sok malinowy**

## Podwieczorek

**Belvita (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, jajka, soja, mleko, orzechy, sezam)****Banan****Mleko krowie, 3,2% tłuszczu**