

 **03.04.2023** **Poniedziałek**

I Śniadanie 196 kcal

**Masło ekstra (mleko)**

**Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto)**

**Bawarka (Olb)**

Składniki: Woda, **Mleko** krowie UHT, 3,2% tłuszczu, Herbata czarna

**Ogórek**

**Poledwica drobiowa**

II Śniadanie 47 kcal

**Jabłko**

Obiad 474 kcal

**Zupa jarzynowa z ziemniakami (Olb)**

Składniki: Ziemniaki, Marchew, Kalafior, mrożony, Groszek zielony, mrożony, Fasolka szparagowa, mrożona, Brokuły, mrożone, Cebula, Śmietana 18% (**mleko**), Mąka **pszenna**, typ 500, **Seler** korzeniowy, Natka pietruszki, Mix tłuszczowy osełka (**mleko**), Sól biała, Pieprz

**Kompot owocowy (Olb)**

Składniki: Woda, Mieszanka owocowa, mrożona, Jabłko, Śliwki, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier

**Makaron z boczkiem, cukinią i szpinakiem w sosie śmietanowo-pomidorowym**

Składniki: Makaron **pszenny** bezjajeczny, Boczek wędzony bez kości, Cukinia, Koncentrat pomidorowy, 30%, Szpinak, Cebula, Śmietana do gotowania 15% Rama CremeFine Profi (**mleko**, **laktoza**), Pulpa pomidorowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Olej rzepakowy, Skrobia ziemniaczana, Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, Czosnek granulowany, Sól biała, Pieprz

 **04.04.2023** **Wtorek**

I Śniadanie 288 kcal

**Płatki owsiane na mleku (Olb)**

Składniki: **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, Płatki **owsiane**

**Chleb pszenny**

**Masło ekstra (mleko)**

**Dżem wiśniowy, niskosłodzony**

**Herbata czarna, bez cukru**

Składniki: Woda, Herbata czarna

II Śniadanie 55 kcal

**Koktajl dynia, mango, jabłko, banan**

Składniki: Banan, Dynia, Jabłko, Jabłko prażone, Sok jabłkowy 100%, Mango, Cukier

Obiad 485 kcal

**Kompot owocowy (Olb)**

Składniki: Woda, Mieszanka owocowa, mrożona, Jabłko, Śliwki, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier

**Zupa krupnik (Olb) (bm)**

Składniki: Ziemniaki, Kasza **jęczmienna** wiejska, Pietruszka, korzeń, mrożona, Marchew, Cebula, Śmietana 18% (**mleko**), Mix tłuszczowy osełka (**mleko**), Natka pietruszki, Mąka **pszenna**, typ 500, Sól biała, Pieprz

**Kurczak w sosie słodko- kwaśnym (Olb)**

Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Ananas, plastry w syropie, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Przecier pomidorowy, Cebula, Pulpa pomidorowa, Papryka kolorowa, mrożona, **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Olej rzepakowy, Skrobia ziemniaczana, Śmietana do gotowania 15% Rama CremeFine Profi (**mleko**, **laktoza**), Czosnek granulowany, Garam masala (**pszenica**), Sól biała, Pieprz

**Ryż biały**

 **05.04.2023** **Środa**

I Śniadanie 223 kcal

**Chleb mazowiecki (pszenica, żyto)**

**Bawarka (Olb)**

Składniki: Woda, **Mleko** krowie UHT, 3,2% tłuszczu, Herbata czarna

**Rzodkiewka**

**Masło ekstra (mleko)**

**Pasta z batata i suszonych pomidorów**

Składniki: Batat, Suszone pomidory, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Słonecznik, nasiona

II Śniadanie 53 kcal

**Mleko brzoskwiniowe**

Składniki: **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, Cukier

Obiad 514 kcal

**Zupa grysikowa (Olb)**

Składniki: Ziemniaki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Kasza manna (**pszenica**), Cebula, Marchew, Mix tłuszczowy osełka (**mleko**), Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, Natka pietruszki, Koperek, Sól biała, Pieprz, Czosnek granulowany

**Kasza jęczmienna wiejska**

**Kompot owocowy (Olb)**

Składniki: Woda, Mieszanka owocowa, mrożona, Jabłko, Śliwki, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier

**Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka (Olb)**

Składniki: Kapusta pekińska, Ogórek, Pomidor, Majonez Kielecki (**jajka**, **gorczyca**), Śmietana 18% (**mleko**), Musztarda (**gorczyca**), Sól biała, Pieprz

**Gulasz wieprzowy (Olb)**

Składniki: Wieprzowina łopatką, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Śmietana do gotowania 15% Rama CremeFine Profi (**mleko**, **laktoza**), Olej rzepakowy, Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, Czosnek, Czosnek granulowany, Sól biała, Pieprz

 **06.04.2023** **Czwartek**

I Śniadanie 300 kcal

**Płatki kukurydziane na mleku (Olb)**

Składniki: **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Płatki kukurydziane

**Chleb dobrodzieja (pszenica, żyto)**

**Ogórek kiszony**

**Masło ekstra (mleko)**

**Herbata czarna, bez cukru**

Składniki: Woda, Herbata czarna

**Pasta twarogowa (Olb)**

Składniki: Ser twarogowy półtłusty (**mleko**), Śmietana 18% (**mleko**), **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu

II Śniadanie 40 kcal

**Mandarynki**

Obiad 524 kcal

**Kompot owocowy (Olb)**

Składniki: Woda, Mieszanka owocowa, mrożona, Jabłko, Śliwki, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier

**Krem brokułowy z pestkami słonecznika (Olb)**

Składniki: Brokuły, mrożone, Ziemniaki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Cebula, Śmietana 18% (**mleko**), Słonecznik, nasiona, Mix tłuszczowy osełka (**mleko**), Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, Czosnek, Czosnek granulowany, Natka pietruszki, Sól biała, Pieprz

**Surówka Colesław**

Składniki: Kapusta biała, Marchew, Jabłko, Majonez (**jajka**, **gorczyca**), Śmietana 18% (**mleko**), Musztarda (**gorczyca**), Ocet winny, Sól biała, Pieprz

**Ziemniaki z koperkiem (Olb)**

Składniki: Ziemniaki, Koperek, Masło ekstra (**mleko**)

**Kotlet siekany z kurczaka**

Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Ser gouda tłusty (**mleko**), **Jaja** kurze całe, Mąka **pszenna**, typ 500, Olej rzepakowy, Czosnek granulowany, Sól biała, Pieprz

 **07.04.2023** **Piątek**

I Śniadanie 236 kcal

**Kawa zbożowa na mleku (Olb)**

Składniki: **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

**Chleb dobrodzieja (pszenica, żyto)**

**Masło ekstra (mleko)**

**Pasta jajeczna z tuńczykiem (Olb)**

Składniki: **Jaja** kurze całe, Śmietana 18% (**mleko**), **Tuńczyk** w oleju, Majonez (**jajka**, **gorczyca**), Musztarda (**gorczyca**), Sól biała, Pieprz

**Szczypiorek**

II Śniadanie 53 kcal

**Koktajl banan, jabłko, gruszka, śliwka**

Składniki: Banan, Jabłko prażone, Gruszka, Jabłko, Śliwki, Cukier

Obiad 498 kcal

**Surówka marchewka z anansem (Olb)**

Składniki: Marchew, Ananas, plastry w syropie, Śmietana 18% (**mleko**), Sok cytrynowy 100%, Cukier

**Kluski leniwe z masłem**

Składniki: Ser twarogowy półtłusty (**mleko**), Mąka **pszenna**, typ 450, **Jaja** kurze całe, Masło ekstra (**mleko**), Cukier z prawdziwą wanilią

**Kompot owocowy (Olb)**

Składniki: Woda, Mieszanka owocowa, mrożona, Jabłko, Śliwki, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier

**Żurek z jajkiem i ziemniakami (Olb)**

Składniki: Ziemniaki, **Jaja** kurze całe, Cebula, Śmietana 18% (**mleko**), Czosnek, Mąka **żytnia**, typ 1400, Natka pietruszki, Mix tłuszczowy osełka (**mleko**), Olej rzepakowy, Czosnek granulowany, Sól biała, Pieprz, Majeranek

## Podwieczorek 130 kcal

### Jogurt o smaku owoców leśnych

Składniki: Jogurt grecki (**mleko**), Mieszanka owocowa, mrożona, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, Cukier

## Podwieczorek 106 kcal

### Serek straciatella

Składniki: Ser twarogowy chudy (**mleko**), Serowe nadzienie Arabella (**pszenica, mleko, laktoza**), Ser sernikowy Alfapro (**mleko, laktoza**), **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Banan, Cukier, Cukier wanilinowy

## Podwieczorek 41 kcal

### Pomarańcza

## Podwieczorek 124 kcal

### Kasza manna z jabłkiem prażonym (Olb)

Składniki: **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Jabłko prażone, Kasza manna (**pszenica**), Jabłko, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

## Podwieczorek 104 kcal

### Babka cytrynowa z lukrem

Składniki: **Jaja** kurze całe, Mąka **pszenna**, typ 500, Mąka ziemniaczana, Mix tłuszczowy osełka (**mleko**), Cukier, Sok ze świeżej cytryny, Cukier wanilinowy, Sok cytrynowy 100%, Proszek do pieczenia (**pszenica, mleko**), Cukier puder