

 **20.02.2023 Poniedziałek**

Obiad 763 kcal

**Barszcz ukraiński z ziemniakami na żeberkach**

200 g Woda, 15 g Marchew, 15 g Pietruszka, korzeń, 15 g **Seler** korzeniowy, 50 g Burak, 30 g Fasola biała, nasiona suche, 15 g Kapusta biała, 50 g Ziemniaki, późne, 2 g Natka pietruszki, 15 g Śmietana 18% (**mleko**), 60 g Wieprzowina żeberka

**Gofry na mące krupczatce**

6 g Olej rzepakowy, 23 g **Jaja** kurze całe, 2 g Proszek do pieczenia (**pszenica, mleko**), 6 g Cukier, 59 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 1 g Cukier z prawdziwą wanilią, 50 g mąka krupczatka (**pszenica**), 71 g woda gazowana, 20 g Mąka **pszenna**, typ 450

Proszek do pieczenia : substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka **pszenna**. Możliwa obecność **mleka**.

Cukier z prawdziwą wanilią : Cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).

woda gazowana : woda napowietrzona i filtrowana

 **21.02.2023 Wtorek**

Obiad 705 kcal

**Zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym**

60 g Makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), 20 g Ser gouda tłusty (**mleko**), 50 g Passata pomidorowa, 25 g Pomidory w puszcze krojone, 10 g Cebula, 60 g Wieprzowina łopatka, 3 g Czosnek, 8 g Olej rzepakowy

Ser gouda tłusty : **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Passata pomidorowa : przecier pomidorowy, sól

**surówka z kapusty białej z koperkiem i natką pietruszki**

85 g Kapusta biała, 7 g Natka pietruszki, 7 g Koperek, 5 g Jogurt Zott (**mleko**)

Jogurt Zott : **mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii

**Jogurt naturalny z truskawkami**

120 g Jogurt Zott (**mleko**), 60 g Truskawki, mrożone, 10 g Cukier

Jogurt Zott : **mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii

**Jabłko** 120 g

 **22.02.2023 Środa**

Obiad 675 kcal

**śledź małosolny 90 g**

**surówka do śledzia**

60 g Ogórek kiszony, 15 g Cebula, 50 g Śmietana 18% (**mleko**)

**Ziemniaki gotowane**

180 g Ziemniaki

**Kompot wielowocowy z cukrem**

35 g Jabłko, 5 g Truskawki, mrożone, 10 g Śliwki bez pestek, mrożone, 5 g Wiśnie bez pestek, mrożone, 160 g Woda, 8 g Cukier

**Mandarynki 100 g**

**baton musli czekoladowy (pszenica,**

**jęczmień, owies, soja, mleko,**

**orzechy) 35 g**

 **23.02.2023 Czwartek**

Obiad 749 kcal

**kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych**

100 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g Olej rzepakowy, 12 g **Jaja** kurze całe, 30 g Płatki kukurydziane

**Kasza jęczmienna, pęczak 60 g**

**Mix sałat z sosem koperkowo - ziołowym**

80 g Sałata, 6 g Oliwa z oliwek, 3 g Koperek

**Ciasto jogurtowe**

15 g Mąka **pszenna**, typ 450, 13 g **Jaja** kurze całe, 10 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 5 g Olej rzepakowy, 1 g Cukier z prawdziwą wanilią, 10 g Cukier, 1 g Proszek do pieczenia (**pszenica, mleko**)

Cukier z prawdziwą wanilią : Cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).

Proszek do pieczenia : substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka **pszenna**. Możliwa obecność **mleka**.

 **24.02.2023 Piątek**

Obiad 709 kcal

**Zupa kalafiorowa na kurczaku**

30 g Marchew, 15 g Pietruszka, korzeń, 5 g Por, 15 g **Seler** korzeniowy, 16 g Ziemniaki, 100 g Kalafior, 2 g Koperek, 15 g Śmietana 18% (**mleko**), 60 g Kurczak, tuszka

**makaron z sosem jogurtowym truskawkowym**

45 g Makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), 50 g Ser twarogowy tłusty (**mleko**), 8 g Cukier, 60 g Truskawki, mrożone, 40 g Jogurt Zott (**mleko**)

Jogurt Zott : **mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii

**Mus owocowy 100 g**

**chleb Górlikowski**

60 g Chleb Górlikowski (**pszenica, żyto**)

Chleb Górlikowski : mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, zakwas naturalny (mąka **żytnia**, woda), drożdże, sól