

**06.02.2023**  
**Poniedziałek**

Obiad 588 kcal

**WIEJSKA z kapustą włoską i ziemniakami 250/300ml**

Boczek wędzony bez kości, Ziemniaki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Koperek, Natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz mielony, sól morską jodowaną, Kapusta włoska, Fasola szparagowa, żeberka wieprzowe, Vegeta Natur

**MAKARON świderki zapiekany z kiełbasą w sosie pomidorowym 250g**

Makaron **pszenny** bezjajeczny, Cebula, Olej rzepakowy, Kiełbasa podwawelska, Koncentrat pomidorowy, 30%, sól morską jodowaną, pieprz mielony, liść laurowy, ziele angielskie

**SOK pomarańczowy 100% b/c 200ml**

Sok pomarańczowy 100%

**Banan**

**07.02.2023 Wtorek**

Obiad 596 kcal

**POMIDOROWA z makaronem zabieleną 250/300ml**

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), porcja rosółowa, sól morską jodowaną, pieprz mielony, liść laurowy, ziele angielskie, Koperek, Natka pietruszki, Vegeta Natur, Koncentrat pomidorowy, 30%, Makaron **pszenny** bezjajeczny, Śmietanka 30% (**mleko**)

**ZIEMNIAKI z wody z koperkiem 120/150g**

Ziemniaki, Koperek, sól morską jodowaną

**UDZIEC z kurczaka pieczony 120g**

Olej rzepakowy, sól morską jodowaną, udziec z kurczaka, ze skórą, Papryka słodka

**GROSZEK zielony z ogórkami kiszonym i jogurtem 100g**

Groszek zielony, mrożony, Ogórek kiszony, Jogurt grecki (**mleko**), sól morską jodowaną, Cebula

**WODA z cytryną i miętą 200ml**

Mięta, Woda, Cytryna

**08.02.2023 Środa**

Obiad 609 kcal

**ZALEWAJKA zabieleną 250/300ml**

Ziemniaki, Czosnek, żeberka wieprzowe, sól morską jodowaną, pieprz mielony, pieprz ziołowy, Koperek, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek szuszony, żurek siewierski (**żyto**), kiełbasa wieprzowa- drobiowa schabówka, Śmietanka 30% (**mleko**), Vegeta Natur

**CHLEB swojak mieszany z ziarnami 10-30g**

chleb swojak mieszany z ziarnami (**pszenica, żyto**)

**Ryż na sypko 70g**

sól morską jodowaną, Ryż biały

**NUGGETSY z pieca 100g**

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **Jaja** kurze całe, Bułka tarta (**pszenica**), Olej rzepakowy, sól morską jodowaną, pieprz mielony, Papryka słodka, pieprz cayenne

**SAŁATA masłowa z jogurtem greckim 60g**

Salata, Jogurt grecki (**mleko**), Cytryna, pieprz mielony

**HERBATA owocowa/ziołowa o smaku owoce leśne 200ml**

Herbata owocowa, Cukier, Woda

**09.02.2023**  
**Czwartek**

Obiad 565 kcal

**ZUPA koperkowa z zacierką zabieleną 250/300ml**

Koperek, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), porcja rosółowa, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz mielony, sól morską jodowaną, Makaron zacierka (**pszenica, jajka**), Vegeta Natur, Śmietanka 30% (**mleko**)

**ZIEMNIAKI puree 120/150g**

Ziemniaki, **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, sól morską jodowaną

**KOTLET mielony z mintaja w panierce 70/80g**

Bułki **pszenne** zwykłe, **Jaja** kurze całe, Bułka tarta (**pszenica**), Olej rzepakowy, **mintaj**, sól morską jodowaną, pieprz mielony, pieprz cytrynowy, Papryka słodka

**LEMONIADA z miętą 200ml**

Mięta, Woda, Cytryna, Pomarańcza, limonka, cukier

**SURÓWKA z kapusty czerwonej, jabłkiem i jogurtem 100g**

Cytryna, Kapusta czerwona, Jabłko, Jogurt grecki (**mleko**), sól morską jodowaną, pieprz mielony

**10.02.2023 Piątek**

Obiad 598 kcal

**BARSZCZ ukraiński zabieleny 250/300ml**

Burak, Ziemniaki, późne, Fasola biała, nasiona suche, Natka pietruszki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Fasola szparagowa, żeberka wieprzowe, Koperek, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek szuszony, pieprz mielony, sól morską jodowaną, barszcz czerwony(sok z buraków), ocet jabłkowy 6%, Śmietanka 30% (**mleko**)

**CHLEB żytni klimontowski 10-30g**

**MAKARON kolanka ozdobne z serem półtł, cynam i masłem 210g (mak 150g/ser55g/masło 5g)**

Makaron **pszenny** bezjajeczny, Cukier, Ser twarogowy półtłusty (**mleko**), sól morską jodowana, Masło ekstra (**mleko**), Cynamon

**SOK jabłkowy 100% b/c 200ml**

Sok jabłkowy 100%

**WARZYWA krojone w słupki do schrupania 60g**

Marchew, Ogórek, Papryka czerwona

**Dzień wolny**

**Dzień wolny**