

📅 04.09.2023 **Poniedziałek**

I Śniadanie 274 kcal

**Kanapka z serem i pomidorem**Składniki: 30 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g ser gouda tłusty (**mleko**), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (**mleko**)**Ogórek kiszony** 20 g**Kawa zbożowa z mlekiem**Składniki: 100 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 80 g woda, 5 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)**Jabłko** 70 g

Obiad 426 kcal

**Zupa ziemniaczana**Składniki: 180 g woda, 70 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g udo z kurczaka, 12 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie**Gulasz wieprzowy**

Składniki: 50 g wieprzowina łopatka, 15 g przecier pomidorowy, 12 g marchew, 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy

**Kasza jęczmienna gotowana** 100 g**Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy**

Składniki: 85 g kapusta pekińska, 25 g papryka czerwona, 8 g kukurydza, mrożona, 8 g cebula, 4 g olej rzepakowy

**Kompot śliwkowy**

Składniki: 135 g woda, 50 g Śliwki, 2 g cukier

📅 05.09.2023 **Wtorek**

I Śniadanie 294 kcal

**Bułka pszenna z masłem**Składniki: 30 g bułki **pszenne** zwykłe, 5 g masło ekstra (**mleko**)**Dżem truskawkowy, niskosłodzony**

7 g

**Kakao**Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier**Pomidorki koktajlowe** 40 g**Banan** 70 g

Obiad 434 kcal

**Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem**Składniki: 180 g woda, 50 g passata pomidorowa, 20 g marchew, 15 g ryż biały, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g cebula, 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g por, 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie**Ziemniaki gotowane**

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

**Pulpety gotowane z mięsa wieprzowego w sosie koperkowym**Składniki: 50 g mięso mielone wieprzowe z szynki, 14 g koperek, 9 g Śmietana 12% (**mleko**), 8 g **jaja** kurze całe, 7 g cebula, 7 g mąka **pszenna**, typ 450, 6 g bułka tarta (**pszenica**)**Marchewka z groszkiem na parze**

Składniki: 75 g marchew z groszkiem, mrożona

**Kompot wiśniowy**

Składniki: 150 g woda, 40 g wiśnie bez pestek, mrożone, 4 g cukier

📅 06.09.2023 **Środa**

I Śniadanie 208 kcal

**Kanapka z szynką z kurczaka i ogórkiem świeżym**Składniki: 30 g ogórek, 25 g chleb **pszenno-żytni**, 10 g szynka z piersi kurczaka, 5 g masło ekstra (**mleko**)**Salata** 5 g**Mleko krowie, 2% tłuszczu** 200 g

Obiad 549 kcal

**Zupa jarzynowa**Składniki: 180 g woda, 100 g zupa jarzynowa, mrożona, 50 g ziemniaki, 25 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie**Groszek ptysiowy (pszenica)** 10 g**Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i jogurtem**Składniki: 120 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 80 g makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), 80 g truskawki, mrożone, 2 g cukier**Kompot wieloowocowy bez cukru**

Składniki: 140 g woda, 30 g jabłko, 8 g Śliwki bez pestek, mrożone, 5 g truskawki, mrożone, 5 g wiśnie bez pestek, mrożone

**Marchewka súpki**

Składniki:

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 07.09.2023 **Czwartek**

I Śniadanie 299 kcal

**Kanapka z szynką wieprzową i pomidorem**Składniki: 30 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (**mleko**)**Kakao**Składniki: 200 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier**Brzoskwinia** 100 g**Ogórek súpki**

Składniki:

Obiad 383 kcal

**Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym**Składniki: 180 g woda, 70 g ziemniaki, 40 g ogórek kiszony, 25 g marchew, 12 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 1 g koperek, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie**Kurczak w sosie z warzywami i ryżem**Składniki: 65 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g ryż brązowy, 25 g pieczarki świeże, 15 g groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, 10 g papryka czerwona, 7 g olej rzepakowy, 6 g koncentrat pomidorowy, 30%, 5 g cebula, 3 g mąka **pszenna**, typ 500**Kompot wiśniowy**

Składniki: 150 g woda, 40 g wiśnie bez pestek, mrożone, 2 g cukier

📅 08.09.2023 **Piątek**

I Śniadanie 301 kcal

**Płatki kukurydziane na mleku**Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane**Kanapka z masłem**Składniki: 30 g chleb **pszenno-żytni**, 5 g masło ekstra (**mleko**)**Papryka czerwona** 10 g**Rzodkiewka** 5 g**Herbata owocowa, bez cukru**

Składniki: 200 g woda, 1 g herbata owocowa

**Arbuz** 100 g

Obiad 502 kcal

**Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z kaszą manną**Składniki: 100 g woda, 80 g kalafior, 20 g marchew, 12 g Śmietana 12% (**mleko**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g kasza manna (**pszenica**), 3 g natka pietruszki, 1 g masło ekstra (**mleko**), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie**Paluszki rybne smażone**Składniki: 75 g paluszki **rybne** mrożone, 10 g olej rzepakowy**Ziemniaki z masłem i koperkiem**Składniki: 150 g ziemniaki, 3 g masło ekstra (**mleko**), 3 g koperek**Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki**

Składniki: 70 g kapusta kiszona, 7 g marchew, 3 g olej rzepakowy, 1 g natka pietruszki, 0 g cukier

**Kompot śliwkowy**

Składniki: 40 g Śliwki, 2 g cukier

Podwieczorek 253 kcal

**Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy (mleko)** 120 g

**Marchewka súpki**

Składniki: 50 g marchew

**Chrupki kukurydziane** 15 g

Podwieczorek 228 kcal

**Ciasto drożdżowe (pszenica, mleko)** 70 g

**Jabłko** 60 g

**Herbata czarna, bez cukru**

Składniki: 180 g woda, 1 g herbata czarna

Podwieczorek 237 kcal

**Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 100%** 150 g

**Herbatniki "Corso" (pszenica, mleko)** 36 g

**Kalarepa súpki**

Składniki: 55 g kalarepa

Podwieczorek 212 kcal

**Herbata owocowa**

Składniki: 200 g woda, 2 g cukier, 1 g herbata owocowa

**Kanapka z masłem**

Składniki: 30 g chleb **pszenno-żytni**, 5 g masło ekstra (**mleko**)

**Twarożek straciatella**

Składniki: 30 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 20 g jogurt grecki (**mleko**), 2 g czekolada gorzka (**soja, mleko**), 1 g cukier z prawdziwą wanilią

**Kalarepa súpki**

Składniki: 50 g kalarepa

Podwieczorek 106 kcal

**Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)** 150 g

**Brzoskwinia** 50 g