

📅 09.09.2024 **Poniedziałek**

## I Śniadanie

**Kanapka z twarogiem i rzodkiewką**

80 g

Składniki: 50 g chleb **pszenno-żytni**, 25 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 10 g rzodkiewka, 6 g masło ekstra (**mleko**)**Kawa zbożowa z mlekiem** 180 mlSkładniki: 100 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 80 g woda, 5 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)**Gruszka** 80 g

## Obiad

**Zupa ogórkowa** 250 mlSkładniki: 180 g woda, 75 g ziemniaki, 40 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 12 g skrzydło indyka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie**Makaron pełnoziarnisty z****drobiowym sosem bolognese** 350 gSkładniki: 70 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 60 g makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), 50 g pomidor, 30 g marchew, 30 g **seler** korzeniowy, 25 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 5 g czosnek, 5 g koncentrat pomidorowy, 30%**Marchewka słupki** 50 g

Składniki: 50 g marchew

**Kompot śliwkowy** 150 ml

Składniki: 40 g Śliwki, 5 g cukier

## Podwieczorek

**Jogurt naturalny z truskawkami**

150 g

Składniki: 150 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 40 g truskawki**Chrupki kukurydziane** 20 g

Energia: 1039 kcal

📅 10.09.2024 **Wtorek**

## I Śniadanie

**Kanapka z pastą z makreli ogórka kiszonego i zielonej pietruszki** 85 gSkładniki: 45 g chleb **pszenno-żytni**, 25 g **makreła** wędzona (**ryba**), 10 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 10 g ogórek kiszony, 4 g masło ekstra (**mleko**), 3 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 2 g natka pietruszki**Kawa zbożowa na mleku** 180 mlSkładniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)**Nektarynka** 80 g

## Obiad

**Rosół drobiowy z makaronem** 250 gSkładniki: 180 g woda, 30 g marchew, 30 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 12 g mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, 10 g wołowina szponder, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie**Potrąwka z kurczaka** 150 gSkładniki: 60 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g groszek zielony, 5 g marchew, 5 g por, 5 g cebula, 5 g mąka **pszenna**, typ 450**Ryż biały, gotowany** 55 g**Marchewka mini na parze** 80 g

Składniki: 80 g mini marchewki

**Kompot wiśniowy** 180 ml

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

## Podwieczorek

**Herbata owocowa** 180 ml

Składniki: 180 g woda, 3 g cukier, 1 g herbata owocowa

**BISZKOPTY ADANTE (pszenica, jajka)** 40 g**Banan** 60 g

Energia: 950 kcal

📅 11.09.2024 **Środa**

## I Śniadanie

**Bułka pszenna z masłem** 35 gSkładniki: 45 g bułki **pszenne** zwykłe, 5 g masło ekstra (**mleko**)**Dżem jagodowy, niskosłodzony** 15 g**Kakao** 180 mlSkładniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier**Winogrona** 60 g**Papryka kolorowa** 20 g

## Obiad

**Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem** 250 mlSkładniki: 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**Kotlet wieprzowy mielony** 75 gSkładniki: 50 g wieprzowina łopatka, 6 g **jaja** kurze całe, 5 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g olej rzepakowy, 4 g cebula, 4 g bułka tarta (**pszenica**), 3 g bułki **pszenne** zwykłe**Ziemniaki z masłem i mlekiem** 80 gSkładniki: 150 g ziemniaki, 10 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g masło ekstra (**mleko**)**Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką i zielonej pietruszki** 80 g

Składniki: 50 g kapusta pekińska, 30 g marchew, 5 g natka pietruszki, 5 g olej rzepakowy, 5 g cytryna

**Kompot śliwkowy** 150 ml

Składniki: 40 g Śliwki, 5 g cukier

## Podwieczorek

**Kisiel w proszku** 12 g**Woda** 180 g**Cukier** 2 g**Jabłko** 60 g**Herbatniki (pszenica, mleko)** 16 g

Energia: 974 kcal

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 12.09.2024 **Czwartek**

## I Śniadanie

**Kanapka z masłem i pomidorem** 75 gSkładniki: 45 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g pomidor, 6 g masło ekstra (**mleko**)**Szynka delikatesowa z kurczaka** 25 g

g

**Roszonka** 5 g**Ogórek** 20 g**Mleko krowie, 2% tłuszczu** 200 g

## Obiad

**Krupnik z kaszą jęczmienną** 250 mlSkładniki: 180 g woda, 70 g ziemniaki, 30 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie**Makaron pełnoziarnisty (pszenica)**

30 g

**Serek twarogowy,****homogenizowany, waniliowy (mleko)** 100 g**Surówka z marchewki, selera,****jabłka i nasion sonecznika** 130 gSkładniki: 77 g jabłko, 48 g marchew, 30 g **seler** korzeniowy, 5 g sonecznik, nasiona, 5 g olej rzepakowy**Kompot wiśniowy** 180 ml

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

## Podwieczorek

**CIASTO CZEKOALDOWE** 40 gSkładniki: 12 g powidła śliwkowe, 8 g mąka **pszenna**, typ 450, 8 g **jaja** kurze całe, 4 g cukier, 4 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 4 g olej rzepakowy, 2 g kakao 16%, proszek, 1 g cynamon, 1 g proszek do pieczenia (**pszenica**), 1 g soda oczyszczona**Arbuz** 100 g

Energia: 946 kcal

📅 13.09.2024 **Piątek**

## I Śniadanie

**Płatki kukurydziane na mleku** 200 gSkładniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane**Kanapka z masłem** 60 gSkładniki: 40 g chleb **pszenno-żytni**, 5 g masło ekstra (**mleko**)**Pomidorki koktajlowe** 20 g**Kiwi** 30 g**Pomarańcza** 30 g

## Obiad

**Zupa kalafiorowa** 250 mlSkładniki: 180 g woda, 60 g kalafior, 20 g marchew, 20 g ziemniaki, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 5 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie**Kotlet jajeczny pieczony, sos****chrzanowy, ziemniaki** 180 gSkładniki: 150 g ziemniaki, 60 g **jaja** kurze całe, 20 g Śmietana 12% (**mleko**), 4 g bułki **pszenne** zwykłe, 2 g natka pietruszki, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g olej rzepakowy, 1 g chrzan, 0 g sól biała, 0 g pieprz**Surówka z selera i jabłka ze****śmietaną** 80 gSkładniki: 60 g **seler** korzeniowy, 33 g jabłko, 12 g Śmietana 18% (**mleko**), 4 g rodzyńki, suszone**Kompot śliwkowy** 150 ml

Składniki: 40 g Śliwki, 5 g cukier

## Podwieczorek

**Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 100%** 150 g**Ciastka zbożowe z mlekiem Belvita** 30 g

Energia: 949 kcal