

📅 11.09.2023 **Poniedziałek**

I Śniadanie 263 kcal

Kanapka z pastą z makreli ogórka kiszzonego i zielonej pietruszki

Składniki: 30 g chleb **pszenno-żytni**, 25 g **makrela** wędzona, 10 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 5 g ogórek kiszony, 4 g masło ekstra (**mleko**), 3 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 2 g natka pietruszki

Kawa zbożowa z mlekiem

Składniki: 100 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 80 g woda, 5 g kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Śliwki 70 g

Obiad 580 kcal

Zupa z fasolki szparagowej

Składniki: 180 g woda, 65 g fasolka szparagowa, mrożona, 50 g ziemniaki, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Spaghetti bolognese

Składniki: 65 g wieprzowina szynka surowa, 45 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 13 g koncentrat pomidorowy, 30%, 8 g olej rzepakowy, 4 g cebula

Makaron pełnoziarnisty (pszenica)

40 g

Kompot śliwkowy

Składniki: 40 g Śliwki, 2 g cukier

Podwieczorek 140 kcal

Budyń w proszku 8 g**Mleko krowie UHT, 2 % tłuszczu** 200 g**Cukier** 3 g**Wiśnie** 30 g📅 12.09.2023 **Wtorek**

I Śniadanie 294 kcal

Bułka pszenna z masłem

Składniki: 30 g bułki **pszenne** zwykłe, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Dżem jagodowy, niskosłodzony 15 g**Kakao**

Składniki: 190 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 3 g cukier

Rzodkiewka 40 g**Pomidorki koktajlowe** 25 g**Kalarepa súpki**

Składniki:

Jabłko 70 g

Obiad 436 kcal

Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: 180 g woda, 50 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 1 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Potrawka z kurczka

Składniki: 50 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g marchew, 5 g cebula, 5 g por, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g Śmietana 18% (**mleko**), 2 g masło ekstra (**mleko**), 1 g cytryna

Ryż biały, gotowany 130 g**Marchewka mini na parze**

Składniki: 80 g mini marchewki

Kompot wiśniowy

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

Podwieczorek 159 kcal

Kanapka z masłem

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

Kiełbasa żywiecka 15 g**Ogórek kiszony** 30 g**Herbata owocowa, bez cukru**

Składniki: 200 g woda, 1 g herbata owocowa

📅 13.09.2023 **Środa**

I Śniadanie 202 kcal

Kanapka z masłem

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Szynka wieprzowa, gotowana 10 g**Ogórek** 20 g**Pomidor** 20 g**Mleko krowie, 2% tłuszczu** 180 g

Obiad 486 kcal

Zupa marchwianka z kaszą jaglaną

Składniki: 180 g woda, 40 g ziemniaki, 30 g marchew, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g udo z kurczaka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 5 g koperek, 5 g kasza jaglana, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Filet z kurczaka panierowany

Składniki: 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 12 g bułka tarta (**pszenica**), 8 g olej rzepakowy, 7 g **jaja** kurze całe

Ziemniaki z masłem i koperkiem

Składniki: 150 g ziemniaki, 3 g masło ekstra (**mleko**), 3 g koperek

Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim

Składniki: 50 g kapusta pekińska, 30 g marchew, 20 g jogurt grecki (**mleko**), 8 g kukurydza, mrożona, 2 g cebula, 2 g koperek

Kompot śliwkowy

Składniki: 135 g woda, 50 g Śliwki, 4 g cukier

Podwieczorek 314 kcal

Brzoskwinia 50 g**Pączki tradycyjne (pszenica, mleko)** 70 g**Herbata owocowa, bez cukru**

Składniki: 200 g woda, 1 g herbata owocowa

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 14.09.2023 **Czwartek**

I Śniadanie 357 kcal

Kanapka z masłem

Składniki: 30 g chleb **pszenno-żytni**, 4 g masło ekstra (**mleko**)

Papryka czerwona 30 g**Parówki z szynki (gorczyca)** 60 g**Kawa zbożowa z mlekiem**

Składniki: 100 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 80 g woda, 5 g kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Ogórek 20 g**Ketchup** 10 g

Obiad 400 kcal

Zupa pieczarkowa z ziemniakami

Składniki: 180 g woda, 60 g ziemniaki, 25 g marchew, 20 g pieczarki świeże, 15 g Śmietana 18% (**mleko**), 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g udo z kurczaka, 4 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym

Składniki: 60 g wieprzowina szynka surowa, 6 g cebula, 4 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 2 g olej rzepakowy

Kasza jęczmienna gotowana 100 g**Kompot wiśniowy**

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

Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku

Składniki: 73 g kapusta biała, 14 g marchew, 5 g koperek, 4 g olej rzepakowy

Podwieczorek 139 kcal

wafle do lodów (pszenica, soja, mleko, orzechy) 10 g**Kiwi** 50 g**Brzoskwinia** 50 g**Winogrona** 50 g**Ananas** 50 g📅 15.09.2023 **Piątek**

I Śniadanie 251 kcal

Kanapka z pasztetem warzywno-drobiowym

Składniki: 40 g marchew, 30 g pietruszka, korzeń, 30 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g **seler** korzeniowy, 15 g mięso z udźca indyka, bez skóry, 6 g cebula, 6 g **jaja** kurze całe, 4 g masło ekstra (**mleko**), 3 g bułki **pszenne** zwykłe, 2 g olej rzepakowy

Ogórek kiszony 30 g**Salata** 5 g**Kawa zbożowa z mlekiem**

Składniki: 100 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 80 g woda, 5 g kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Obiad 452 kcal

Zupa jarzynowa z ryżem na wywarze warzywnym

Składniki: 180 g woda, 100 g zupa jarzynowa, mrożona, 50 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g Śmietana 12% (**mleko**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g ryż biały, 2 g masło ekstra (**mleko**), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Naleśniki z twarogiem

Składniki: 50 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 40 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 30 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 25 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 9 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy, 3 g cukier

Gruszka 70 g**Marchewka súpki**

Składniki: 50 g marchew

Kompot śliwkowy

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

Podwieczorek 224 kcal

Banan 200 g**Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)** 150 g