

📅 16.09.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kanapka z serem 50 gSkładniki: 45 g chleb **pszenno-żytni**, 10 g ser gouda tusty (**mleko**), 5 g masło ekstra (**mleko**)**Pomidorki koktajlowe** 10 g**Ogórek** 10 g**Jajko gotowane** 40 gSkładniki: 40 g **jaja** kurze całe**Rzodkiewka** 5 g**Rzodkiewka** 5 g**Marchew, gotowana w wodzie** 5 g**Soczewica, kielki** 5 g**Kawa zbożowa z mlekiem** 180 mlSkładniki: 100 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 80 g woda, 5 g kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)**Herbata owocowa** 180 ml

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

Obiad

Zupa marchewkowa z makaronem grysikiem 250 mlSkładniki: 180 g woda, 50 g marchew, 20 g mini marchewki, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 15 g pietruszka, korzeń, 5 g koperek, 4 g Śmietana 18% (**mleko**), 1 g udo z kurczaka, 0 g sól biała, 0 g liść laurowy, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie**Pieczeń wieprzowa w sosie****własnym** 135 gSkładniki: 70 g wieprzowina szynka surowa, 6 g cebula, 6 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 4 g olej rzepakowy**Kasza jęczmienna gotowana** 60 g**Surówka z buraczków z jabłkiem** 80 g

Składniki: 70 g burak, 28 g jabłko, 4 g olej rzepakowy, 3 g cebula

Kompot śliwkowy 150 ml

Składniki: 40 g Śliwki, 5 g cukier

📅 17.09.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Kanapka z masłem papryką i ogórkiem 80 gSkładniki: 45 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g papryka czerwona, 20 g ogórek, 5 g masło ekstra (**mleko**)**Szynka parzona** 20 g**Kakao** 180 mlSkładniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier**Herbata owocowa, bez cukru** 180 ml

Składniki: 180 g woda, 1 g herbata owocowa

Banan 80 g

Obiad

Zupa buraczkowa na wywarze warzywnym 250 mlSkładniki: 180 g woda, 55 g burak, 40 g ziemniaki, 20 g marchew, 20 g cebula, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 5 g Śmietana 18% (**mleko**), 4 g sok ze świeżej cytryny, 2 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie**Makaron pełnoziarnisty (pszenica)** 20 g**Paluszki rybne pieczone** 65 gSkładniki: 75 g paluszki **rybne** mrożone (**pszenica, ryba**)**Ziemniaki z masłem i mlekiem** 80 gSkładniki: 150 g ziemniaki, 10 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g masło ekstra (**mleko**)**Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka z zieloną pietruszką** 100 g

Składniki: 70 g kapusta kiszona, 35 g jabłko, 28 g marchew, 5 g olej rzepakowy, 5 g natka pietruszki

Kompot wiśniowy 180 ml

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

📅 18.09.2024 **Środa**

I Śniadanie

Kanapka z masłem 80 gSkładniki: 45 g chleb **pszenno-żytni**, 6 g masło ekstra (**mleko**)**Kiełbasa szynkowa z kurczaka** 25 g**Salata** 5 g**Ogórek kiszony** 30 g**Mleko krowie, 2% tłuszczu** 200 g**Herbata owocowa, bez cukru** 180 ml

Składniki: 180 g woda, 1 g herbata owocowa

Obiad

Zupa z fasolki szparagowej 250 gSkładniki: 180 g woda, 70 g fasolka szparagowa, mrożona, 50 g ziemniaki, 30 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**Naleśniki z twarogiem i brzoskwiniami** 180 gSkładniki: 60 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 50 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 40 g mąka **pszenna**, typ 450, 30 g brzoskwinia, 10 g cukier, 10 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy**Marchewka słupek** 50 g

Składniki: 50 g marchew

Kompot śliwkowy 150 ml

Składniki: 40 g Śliwki, 5 g cukier

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 19.09.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Bułka pszenna z masłem i dżemem truskawkowym 50 gSkładniki: 45 g bułki kajzerki (**pszenica**), 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony, 5 g masło ekstra (**mleko**)**Kakao** 150 mlSkładniki: 150 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek**Ogórek słupek** 50 g

Składniki: 50 g ogórek

Nektarynka 60 g

Obiad

Zupa koperkowa z lanymi kluskami 250 mlSkładniki: 180 g woda, 25 g marchew, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 9 g **jaja** kurze całe, 7 g koperek, 7 g mąka **pszenna**, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie**Filet z kurczaka panierowany** 85 gSkładniki: 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 mlekiem** 80 gSkładniki: 150 g ziemniaki, 10 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g masło ekstra (**mleko**)**Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką i zieloną pietruszką** 90 g

Składniki: 60 g kapusta pekińska, 30 g marchew, 5 g natka pietruszki, 5 g olej rzepakowy, 5 g cytryna

Kompot wiśniowy 180 ml

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

📅 20.09.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 200 gSkładniki: 200 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 25 g płatki kukurydziane**Kanapka z masłem i pomidorem** 55 gSkładniki: 25 g chleb **pszenny**, 20 g pomidor, 6 g masło ekstra (**mleko**)**Gruszka** 80 g**Herbata malinowa, bez cukru** 200 ml

Składniki: 200 g woda, 1 g herbata malinowa

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną 250 mlSkładniki: 180 g woda, 70 g ziemniaki, 40 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 15 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 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**Pizza domowa papryką czerwoną i rukolą** 100 gSkładniki: 40 g mąka **pszenna**, typ 450, 15 g ser gouda tłusty (**mleko**), 10 g papryka czerwona, 10 g pomidory w puszcze krojone, 3 g woda, 2 g drożdże piekarskie, prasowane, 2 g przyprawa ziołowa, 2 g rukola, 2 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 1 g oregano suszone, 0 g cukier, 0 g sól biała**Papryka kolorowa** 30 g**Kompot śliwkowy** 150 ml

Składniki: 40 g Śliwki, 5 g cukier

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) 150 g

Brzoskwinia w syropie 40 g

Wafle ryżowe 20 g

Energia: 957 kcal

Podwieczorek

Woda 150 g

Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 30 g

Składniki: 50 g jabłko, 13 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 12 g **jaja** kurze całe, 10 g cukier, 5 g skrobia ziemniaczana

Energia: 1028 kcal

Podwieczorek

BISZKOPTY ADANTE (pszenica, jajka) 30 g

Pomarańcza 30 g

Ananas 30 g

Arbuz 30 g

Energia: 951 kcal

Podwieczorek

Kasza manna na mleku z polewą malinową 220 g

Składniki: 200 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 25 g maliny, mrożone, 15 g kasza manna (**pszenica**), 12 g cukier

Energia: 1077 kcal

Podwieczorek

Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy (mleko) 120 g

Śliwki 50 g

Energia: 982 kcal