

JADŁOSPIS

📅 18.09.2023 Poniedziałek

I Śniadanie 256 kcal

Kanapka z twarogiem i rzodkiewką

Składniki: 30 g chleb **pszenno-żytni**, 25 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 20 g rzodkiewka, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Szypciorek 5 g

Kawa zbożowa z mlekiem

Składniki: 120 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 60 g woda, 5 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Jabłko 70 g

Papryka kolorowa 20 g

Obiad 473 kcal

Makaron pełnoziarnisty (**pszenica**)

10 g

Zupa buraczkowa na wywarze warzywnym

Składniki: 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

Kotlet wieprzowy mielony

Składniki: 60 g wieprzowina łopatka, 10 g olej rzepakowy, 6 g **jaja** kurze całe, 5 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 4 g cebula, 4 g bułka tarta (**pszenica**), 3 g bułki **pszenne** zwykłe

Ziemniaki gotowane

Składniki: 150 g ziemniaki, 1 g sól biała

Mizeria z jogurtem naturalnym

Składniki: 65 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Kompot śliwkowy

Składniki: 40 g Śliwki, 2 g cukier

Podwieczorek 179 kcal

Kasza manna na mleku z polewą malinową

Składniki: 200 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 30 g maliny, mrożone, 15 g kasza manna (**pszenica**), 5 g cukier

📅 19.09.2023 Wtorek

I Śniadanie 290 kcal

Bułka pszenna z masłem

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

Powidła śliwkowe 10 g

Kakao

Składniki:

Kakao

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

Papryka kolorowa 40 g

Gruszka 70 g

Obiad 372 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

Udko z kurczaka pieczone

Składniki: 100 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g olej rzepakowy

Kasza jęczmienna gotowana 0 g

Surówka z buraczków z jabłkiem

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

Kompot wiśniowy

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

Podwieczorek 236 kcal

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

70 g

Herbata owocowa, bez cukru

Składniki: 200 g woda, 1 g herbata owocowa

Brzoskwinia 70 g

📅 20.09.2023 Środa

I Śniadanie 221 kcal

Kanapka z masłem i pomidorem

Składniki: 30 g chleb **żytni** jasny, 25 g pomidor, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Ser gouda tłusty (mleko**)** 10 g

Kawa zbożowa z mlekiem

Składniki: 120 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 60 g woda, 5 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad 615 kcal

Zupa jarzynowa

Składniki: 180 g woda, 100 g zupa jarzynowa, mrożona, 55 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 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

Kluski leniwe z masłem

Składniki: 80 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 50 g mąka **pszenna**, typ 450, 25 g **jaja** kurze całe, 5 g masło ekstra (**mleko**), 1 g cukier, 0 g sól biała

Surówka z marchewki, selera, jabłka i nasion słonecznika

Składniki: 61 g jabłko, 38 g marchew, 24 g **seler** korzeniowy, 5 g słonecznik, nasiona, 4 g olej rzepakowy

Kompot śliwkowy

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

Podwieczorek 112 kcal

Mus owocowy 100 g

wafle do lodów (**pszenica**, **soja**, **mleko**, **orzechy**) 10 g

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 21.09.2023 Czwartek

I Śniadanie 268 kcal

Kanapka z sałata, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym

Składniki: 35 g chleb **pszenno-żytni**, słonecznikowy, 20 g szynka delikatesowa z kurczaka, 20 g ogórek, 5 g masło ekstra (**mleko**), 3 g sałata

Mleko krowie, 2% tłuszczu 200 g

Arbuz 100 g

Obiad 377 kcal

Zupa ogórkowa

Składniki: 180 g woda, 75 g ziemniaki, 40 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 12 g skrzydło indyka, 10 g por, 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Leczo z kielbasą z kurczaka, warzywami i makaronem pełnoziarnistym

Składniki: 50 g przecier pomidorowy, 40 g makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), 35 g kielbasa delikatesowa z kurczaka, 30 g cukinia, 10 g cebula, 10 g papryka czerwona, 10 g papryka zielona, 10 g pieczarki świeże, 5 g olej rzepakowy

Kompot wiśniowy

Składniki: 150 g woda, 50 g wiśnie bez pestek, mrożone, 2 g cukier

Podwieczorek 245 kcal

Jabłko 70 g

Herbata owocowa, bez cukru

Składniki: 200 g woda, 1 g herbata owocowa

Ciastka zbożowe z **mlekiem Belvita** 50 g

📅 22.09.2023 Piątek

I Śniadanie 285 kcal

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

Kanapka z masłem papryką i ogórkiem

Składniki: 20 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g papryka czerwona, 20 g ogórek, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Herbata owocowa, bez cukru

Składniki: 200 g woda, 1 g herbata owocowa

Brzoskwinia 70 g

Obiad 449 kcal

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem

Składniki: 180 g woda, 50 g passata pomidorowa, 20 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 15 g Śmietana 12% (**mleko**), 10 g cebula, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 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

Jajko sadzone

Składniki: 70 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

Ziemniaki z masłem i koperkiem

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

Marchewka z groszkiem na parze

Składniki: 75 g marchew z groszkiem, mrożona

Kompot śliwkowy

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

Podwieczorek 241 kcal

Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy (**mleko**) 150 g

Marchewka słupki

Składniki: 40 g marchew