

📅 28.10.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kanapka z masłem i ogórkiem 80 gSkładniki: chleb **żytni** jasny, ogórek, masło ekstra (**mleko**)**Ser gouda tłusty (mleko)****Kawa zbożowa z mlekiem** 180 mlSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)**Herbata owocowa, bez cukru** 180 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

Pomarańcza

Obiad

Zupa ogórkowa 250 mlSkładniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, Śmietana 18% (**mleko**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Makaron pełnoziarnisty z drobiowym sosem bolognese** 350 gSkładniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), pomidor, marchew, **seler** korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, czosnek, koncentrat pomidorowy, 30%**Kompot śliwkowy** 150 ml

Składniki: Śliwki, cukier

Podwieczorek

Sok jabłkowy 100%**Chrupki kukurydziane**

Energia: 983 kcal

📅 29.10.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Bułka pszenna z masłem i dżemem wiśniowym 55 gSkładniki: bułka kajzerki (**pszenica**), dżem wiśniowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)**Kakao** 180 mlSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier**Pomidorki koktajlowe****Herbata owocowa, bez cukru** 180 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

Banan

Obiad

Zupa selerowa z makaronem 250 mlSkładniki: woda, **seler** korzeniowy, marchew, makaron **pszenny** dwujajeczny, gotowany, kurczak, tuszka, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, pieprz, ziele angielskie, sól biała, liść laurowy**Paluszki rybne pieczone** 65 gSkładniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**)**Ziemniaki z masłem i mlekiem** 80 gSkładniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (**mleko**)**Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka** 100 g

Składniki: kapusta kiszona, jabłko, marchew, olej rzepakowy

Kompot wiśniowy 180 ml

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Herbatniki (pszenica, mleko)**Herbata miętowa, bez cukru** 180 ml

Składniki: woda, herbata miętowa

Gruszka

Energia: 985 kcal

📅 30.10.2024 **Środa**

I Śniadanie

Kanapka z masłem i pomidorem 55 gSkładniki: chleb **pszenny**, pomidor, masło ekstra (**mleko**)**Szynka delikatesowa z kurczaka****Roszonka****Mleko krowie, 2% tłuszczu****Herbata owocowa, bez cukru** 180 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

Winogrona

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną 250 mlSkładniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kasza **jęczmienna**, perlowa, mięso z ud kurczaka, bez skóry, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Udko z kurczaka pieczone** 100 g

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy

Kluski śląskie 150 gSkładniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, **jaja** kurze całe, sól biała**Surówka z buraczków z cebulką** 65 g

Składniki: burak, cebula, cytryna, olej rzepakowy

Kompot śliwkowy 150 ml

Składniki: Śliwki, cukier

Podwieczorek

Jogurt naturalny z truskawkami

150 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), truskawki**Chleb chrupki (pszenica, żyto)**

Energia: 977 kcal

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 31.10.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Kanapka z masłem 60 gSkładniki: chleb **pszemno-żytni**, masło ekstra (**mleko**)**Wątrobianka****Ogórek kiszony****Kawa zbożowa z mlekiem** 180 mlSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)**Herbata malinowa, bez cukru** 180 ml

Składniki: woda, herbata malinowa

Obiad

Krem z dyni i batatów 250 mlSkładniki: woda, dynia, bataty, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, chleb **pszemno-żytni**, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Dynia, pestki, łuskane****Pulpety gotowane z mięsa drobiowego i wieprzowego w sosie szpinakowym** 100 gSkładniki: mięso mielone wieprzowe z szynki, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, szpinak, mrożony, Śmietana 18% (**mleko**), **jaja** kurze całe, cebula, mąka **pszenna**, typ 500, bułka tarta (**pszenica**), masło ekstra (**mleko**)**Makaron pełnoziarnisty (pszenica)****Marchewka mini na parze** 75 g

Składniki: mini marchewki

Kompot wiśniowy 180 ml

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Pączek z lukrem i dżemem 70 gSkładniki: pączek z lukrem i dżemem (**pszenica**, **jajka**, **mleko**)**Herbata owocowa, bez cukru** 180 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

Mandarynki

Energia: 1110 kcal

Dzień wolny