

📅 21.10.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kanapka z pastą z makreli ogórka kiszonego i zielonej pietruszki 75 gSkładniki: chleb **pszenno-żytni**, **makrela** wędzona (**ryba**), ser twarogowy półtłusty (**mleko**), ogórek kiszony, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), natka pietruszki**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

Jabłko**Obiad****Zupa ziemniaczana** 250 mlSkładniki: woda, ziemniaki, udo z kurczaka, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Gulasz wieprzowy** 100 g

Składniki: wieprzowina łopatką, przecier pomidorowy, marchew, cebula, olej rzepakowy

Kasza jęczmienna gotowana**Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką i zielonej pietruszki** 90 g

Składniki: kapusta pekińska, marchew, natka pietruszki, olej rzepakowy, cytryna

Kompot śliwkowy 150 ml

Składniki: Śliwki, cukier

Podwieczorek**Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)****Brzoskwinia w syropie****Wafle ryżowe**

Energia: 1003 kcal

📅 22.10.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Kanapka z dżemem truskawkowym 45 gSkładniki: chleb **pszenno-żytni**, dżem truskawkowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)**Kakao** 180 mlSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier**Herbata owocowa, bez cukru** 180 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

Mandarynki**Papryka kolorowa****Obiad****Zupa neapolitańska z makaronem** 250 mlSkładniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, udo z kurczaka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, Śmietana 12% (**mleko**), ser gouda tłusty (**mleko**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Kurczak w sosie z warzywami i ryżem** 150 gSkładniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, ryż brązowy, pieczarki świeże, groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, papryka czerwona, olej rzepakowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, mąka **pszenna**, typ 500**Kompot wiśniowy** 180 ml

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek**Chałka z masłem** 45 gSkładniki: chałki **pszenne**, masło ekstra (**mleko**)**Herbata miętowa, bez cukru** 180 ml

Składniki: woda, herbata miętowa

Śliwki

Energia: 979 kcal

📅 23.10.2024 **Środa**

I Śniadanie

Kanapka z masłem i ogórkiem 50 gSkładniki: chleb **żytni** jasny, ogórek, masło ekstra (**mleko**)**Soczewica, kiełki****Szynka parzona****Mleko krowie, 2% tłuszczu****Herbata malinowa, bez cukru** 180 ml

Składniki: woda, herbata malinowa

Obiad**Zupa jarzynowa** 250 mlSkładniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Groszek ptysiowy (pszenica)****Kluski leniwe z masłem** 160 gSkładniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, masło ekstra (**mleko**), cukier, sól biała**Surówka z marchewki i ananasem** 80 g

Składniki: marchew, ananas, plastry w syropie, olej rzepakowy

Kompot śliwkowy 150 ml

Składniki: Śliwki, cukier

Podwieczorek**Ciastka zbożowe z mlekiem Belvita****Woda****Gruszka**

Energia: 991 kcal

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 24.10.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Kanapka z masłem i pomidorem 85 gSkładniki: chleb **pszenny**, pomidor, masło ekstra (**mleko**)**Kiełbasa szynkowa z kurczaka****Kawa zbożowa z mlekiem** 180 mlSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)**Pomarańcza****Obiad****Zupa koperkowa z makaronem** 250 mlSkładniki: woda, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Makaron dwujajeczny z semoliny (pszenica, jajka)****Filet z kurczaka panierowany** 85 gSkładniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe**Ziemniaki z masłem i mlekiem** 80 gSkładniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (**mleko**)**Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku** 80 g

Składniki: kapusta biała, marchew, koperek, olej rzepakowy

Kompot wiśniowy 180 ml

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek**Kasza manna na mleku z polewą malinową** 220 gSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, maliny, mrożone, kasza manna (**pszenica**), cukier

Energia: 1047 kcal

📅 25.10.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 200 gSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane**Kanapka z masłem** 60 gSkładniki: chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (**mleko**)**Rzodkiewka****Banan****Obiad****Zupa marchewkowa z makaronem grysikiem** 250 mlSkładniki: woda, marchew, mini marchewki, udo z kurczaka, **seler** korzeniowy, por, pietruszka, korzeń, makaron **pszenny** bezjajeczny, koperek, Śmietana 18% (**mleko**), sól biała, liść laurowy, pieprz, ziele angielskie**Jajko sadzone** 60 gSkładniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy**Ziemniaki z masłem i mlekiem** 80 gSkładniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (**mleko**)**Brokuł na parze** 40 g

Składniki: brokuły, mrożone

Kalafior na parze 40 g

Składniki: kalafior, mrożony

Kompot śliwkowy 150 ml

Składniki: Śliwki, cukier

Podwieczorek**Mus owocowy**

Energia: 949 kcal