

📅 23.10.2023 Poniedziałek

I Śniadanie 277 kcal

- Bułki i rogałe pszenne maślane
- Dżem morelowy, niskosłodzony
- Dżem truskawkowy, niskosłodzony
- Maśło śmietankowe (mleko)
- Bawarka

Składniki: woda, mleko krowie, 2% tłuszczu, herbata czarna

Banan

Obiad 573 kcal

Zupa kalafiorowa

Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, Śmietana 18% (mleko), mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron pełnoziarnisty (pszenica)

Szpinak

Szpinak z czosnkiem

Składniki: szpinak, mrożony, czosnek

Śmietana 12% (mleko)

Kompot wielowocowy bez cukru

Składniki: woda, jabłko, Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone

📅 24.10.2023 Wtorek

I Śniadanie 428 kcal

Kanapka z serem i pomidorem

Składniki: chleb pszenno-żytni, pomidor, ser gouda tłusty (mleko), masło ekstra (mleko)

Kanapka z szynką z indyka

Składniki: chleb pszenno-żytni, szynka z indyka, masło ekstra (mleko)

Salata

Napój mleczny kakaowy

Obiad 438 kcal

Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym

Składniki: woda, marchew, pieczarki świeże, makaron bezjajeczny z semoliny (pszenica), Śmietana 18% (mleko), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, tymianek

Kotlet schabowy

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (pszenica), olej rzepakowy, jajka kurze całe

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Mizeria z jogurtem naturalnym

Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

📅 25.10.2023 Środa

I Śniadanie 308 kcal

Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem

Składniki: chleb pszenno-żytni, jajka kurze całe, majonez (jajka, gorczyca), masło ekstra (mleko), szczypiorek

Kanapka z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym

Składniki: chleb pszenno-żytni, słonecznikowy, ogórek, szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (mleko), sałata

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Pomidorki koktajlowe

Obiad 634 kcal

Zupa gulaszowa

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, wieprzowina łopatka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, papryka czerwona, przecier pomidorowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, papryka słodka, ziele angielskie

Pierogi z serem (pszenica, jajka)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko, cukier

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

📅 26.10.2023 Czwartek

I Śniadanie 350 kcal

Chleb pszenno graham

Maśło ekstra (mleko)

Ser gouda tłusty (mleko)

Fasola mung, kiełki

Papryka czerwona

Rukola

Pomidor

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Szynka delikatesowa z kurczaka

Herbata miętowa

Obiad 490 kcal

Zupa zacierkowa

Składniki: woda, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, mąka pszena, typ 450, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, jajka kurze całe, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Spaghetti bolognese

Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron pszenno bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Passata pomidorowa

Czosnek

Bazylia suszona

Bazylia świeża

📅 27.10.2023 Piątek

I Śniadanie 342 kcal

Bułki wieloziarniste (pszenica, żyto, jęczmień, owies)

Polędwica z indyka

Maśło śmietankowe (mleko)

Kanapka z serkiem śmietankowym i papryką czerwona

Składniki: chleb żytni jasny, serek śmietankowy (mleko), papryka czerwona, masło ekstra (mleko)

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto, jęczmień)

Obiad 494 kcal

Rosół drobiowo- wołowy z makaronem

Składniki: woda, kurczak, tuszka, wołowina szponder, marchew, makaron pszenno bezjajeczny, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Dorsz pieczony

Składniki: dorsz świeży, filety bez skóry, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, cytryna

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki i jabłka

Składniki: kapusta kiszona, jabłko, marchew, olej rzepakowy

Kompot śliwkowy

Składniki: woda, Śliwki, cukier

Orzechy nerkowca

Podwieczorek 263 kcal

Kanapka z pasztetem warzywno-drobiowym

Składniki: marchew, pietruszka, korzeń, chleb ~~pszenno-żytni~~, ~~seler~~ korzeniowy, mięso z udźca indyka, bez skóry, cebula, ~~jaja~~ kurze całe, masło ekstra (~~mleko~~), bułki ~~pszenne~~ zwykłe, olej rzepakowy

Ogórek

Pomidorki koktajlowe

Mandarynki

Ser gouda tłusty (mleko)

Podwieczorek 227 kcal

Kanapka z pasztetem warzywno-drobiowym

Składniki: marchew, pietruszka, korzeń, chleb ~~pszenno-żytni~~, ~~seler~~ korzeniowy, mięso z udźca indyka, bez skóry, cebula, ~~jaja~~ kurze całe, masło ekstra (~~mleko~~), bułki ~~pszenne~~ zwykłe, olej rzepakowy

Papryka kolorowa

Ogórek kiszony

Herbata rumiankowa

Składniki: woda, herbata rumiankowa, cukier

Jabłko zielone

Podwieczorek 257 kcal

Pieczywo tostowe pszenne

Ser mozzarella (mleko)

Ketchup

Arbuz

Lemoniada

Podwieczorek 210 kcal

Ciasto drożdżowe (pszenica, mleko)

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Mandarynki

Podwieczorek 224 kcal

Banan

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (mleko)

Sok jabłkowo- owocowy 100%