

📅 09.10.2023 Poniedziałek

I Śniadanie 458 kcal

Chałka z dżemem wiśniowym

Składniki: chałki **pszenne**, dżem wiśniowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)

Bułki kajzerki (**pszenica**)

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Kakao

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

Ogórek słupki

Składniki: ogórek

Pomidor

Herbata miętowa

Obiad 342 kcal

Makaron z truskawkami i jogurtem greckim

Składniki: truskawki, mrożone, jogurt grecki (**mleko**), makaron **pszenny** bezjajeczny, cukier, cytryna

Zupa ogórkowa

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, Śmietana 18% (**mleko**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko, cukier

📅 10.10.2023 Wtorek

I Śniadanie 446 kcal

Kanapka z pastą łososiowo-jajeczną, ogórek kiszony

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ogórek kiszony, **jaja** kurze całe, **Łosoś** świeży, masło ekstra (**mleko**), majonez (**jajka**, **gorczyca**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Kanapka z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym

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

Płatki kukurydziane na mleku

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

Herbata czarna

Obiad 522 kcal

Pomidor ze szczypiorkiem

Składniki: pomidor, szczypiorek, olej rzepakowy

Zupa kalafiorowo- brokułowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, mrożony, brokuły, mrożone, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Lemoniada

Filet z kurczaka panierowany

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Ryż biały

📅 11.10.2023 Środa

I Śniadanie 392 kcal

Kanapka z szynką z kurczaka i ogórkiem świeżym

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ogórek, szynka z piersi kurczaka, masło ekstra (**mleko**)

Kasza manna na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Banan

Rogale **pszenne** kruche

Woda

Obiad 588 kcal

Naleśniki z twarogiem i sosem jogurtowo- truskawkowym

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 450, truskawki, mrożone, **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy, miód pszczeli

Barszcz z warzywami

Składniki: woda, ziemniaki, późne, burak, marchew, kapusta biała, fasolka szparagowa, mrożona, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kurczak, tuszka, koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

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

📅 12.10.2023 Czwartek

I Śniadanie 268 kcal

Kanapka z szynką wieprzową i pomidorem

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka wieprzowa, gotowana, pomidor, masło ekstra (**mleko**)

Płatki owsiane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**

Obiad 426 kcal

Zupa neapolitańska z makaronem

Składniki: 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

Pulpety gotowane z piersi kurczaka w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, surówka z pora, marchewki i jabłka

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, kasza **jęczmienna**, perłowa, por, jabłko, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), koperek, Śmietana 12% (**mleko**), marchew, **jaja** kurze całe, cebula, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, bułki **pszenne** zwykłe

📅 13.10.2023 Piątek

I Śniadanie 418 kcal

Bułka paryska z serkiem śmietankowym i pomidorem

Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), serek śmietankowy (**mleko**), pomidor, masło ekstra (**mleko**)

Kanapka z szynką z indyka

Składniki: chleb **pszenny**, szynka z indyka, masło ekstra (**mleko**)

Granola z żurawiną na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki **owsiane**, jabłko, miód pszczeli, **orzechy** włoskie, **sezam**, nasiona, rodzyнки, suszone, Żurawina suszona, cynamon, olej rzepakowy, **migdały**, słonecznik, nasiona, sól biała

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Obiad 442 kcal

Paluszki rybne pieczone

Składniki: paluszki **rybne** mrożone

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka

Składniki: kapusta kiszona, jabłko, marchew, olej rzepakowy

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Bułki wieloziarniste (**pszenica**, **żyto**, **jęczmień**, **owies**)

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, ryż biały, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, cebula, Śmietana 18% (**mleko**), por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Podwieczorek 211 kcal

Kanapka z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym

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

Śliwki

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Orzechy nerkowca

Podwieczorek 201 kcal

Ananas

Bułka pszenna z masłem i miodem

Składniki: bułki kajzerki (~~pszenica~~), miód pszczeli, masło ekstra (~~mleko~~)

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: ~~mleko~~ krowie, 3,2% tłuszczu, kawa zbożowa (~~żyto, jęczmień~~)

Podwieczorek 289 kcal

Kawa zbożowa na mleku

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

Pieczywo tostowe, z pszenicy graham

Ser gouda tłusty (~~mleko~~)

Kiwi

Podwieczorek 73 kcal

Kisiel z owoców leśnych własnego wyrobu

Składniki: woda, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, czarne jagody, mrożone, cukier, skrobia ziemniaczana

Gruszka

Woda z miętą

Składniki: woda, mięta

Podwieczorek 271 kcal

Ciasteczka owsiane z bananem bez cukru

Składniki: banan, płatki ~~owsiane~~, ~~jaja~~ kurze całe, wiórki kokosowe, masło ekstra (~~mleko~~), soda oczyszczona

Sok marchwiowo-śliwkowo-jabłkowy 100%

Czekolada mleczna

Borówki

Pomidorki koktajlowe

Morele, suszone