

📅 20.11.2023 **Poniedziałek**

I Śniadanie 268 kcal

Kanapka z serem i papryką

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, ser gouda tłusty (**mleko**), papryka czerwona, masło ekstra (**mleko**)

Kanapka z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym

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

Obiad 436 kcal

Zupa warzywna

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, brokuły, cukinia, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, cząber suszony

Spaghetti bolognese

Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron**pszenny** bezjajeczny, passata pomidorowa, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Podwieczorek 337 kcal

Ciasto marchewkowe

Składniki: marchew, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cukier

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Kiwi

📅 21.11.2023 **Wtorek**

I Śniadanie 337 kcal

Płatki kukurydziane na mleku

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

Kanapka z pasztetem warzywno-drobiowym

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

Pomidor

Rzodkiewka

Ogórek kiszony

Obiad 537 kcal

Zupa grochowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, kiełbasa śląska, olej rzepakowy, boczek wędzony bez kości, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

Kurczak w sosie słodko- kwaśnym z ryżem

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, ryż biały, ananas, plastry w syropie, przecier pomidorowy, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy

Mizeria z jogurtem naturalnym

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

Kompot wieloowocowy bez cukru

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

Podwieczorek 176 kcal

Herbatniki "Corso" (pszemnica**, **mleko**)**

Mleko krowie, 1,5 % tłuszczu

Kakao

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

Jabłko

📅 22.11.2023 **Środa**

I Śniadanie 268 kcal

Kanapka z twarogiem i pieczoną papryką, ogórek świeży

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), papryka czerwona, ogórek, masło ekstra (**mleko**)

Kanapka z szynką z kurczaka i pomidorem

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

Obiad 472 kcal

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

Pierogi z truskawkami, śmietaną z wanilią i miętowym cukrem

Składniki: mąka **pszenna**, typ 500, truskawki, Śmietana 18% (**mleko**), woda, cukier, **jaja** kurze całe, cukier z prawdziwą wanilią, olej rzepakowy, mięta

Herbata rooibos

Podwieczorek 298 kcal

Bułki i rogałe **pszenne maślane**

Banan

Sok pomarańczowy 100%

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

📅 23.11.2023 **Czwartek**

I Śniadanie 337 kcal

Bułka z mozzarellą i pomidorem

Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszemnica**), ser mozzarella (**mleko**), pomidor, masło ekstra (**mleko**)

Kanapka z szynką z kurczaka, ogórkiem świeżym i pomidorem

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

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad 473 kcal

Zupa pieczarkowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, pieczarki świeże, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Bułki do hot dogów (pszemnica**)**

Parówka z kurczaka 100%

Kecup

Majonez (jajka**, **gorczyca**)**

Cebula

Sałata

Pomidor

Ogórek

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Podwieczorek 136 kcal

Budyń czekoladowy

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), cukier, skrobia ziemniaczana

Mandarynki

📅 24.11.2023 **Piątek**

I Śniadanie 382 kcal

Chleb **żytni razowy na miodzie**

Jajko gotowane

Składniki: **jaja** kurze całe

Chleb pełnoziarnisty z **żyta**

Pomidorki koktajlowe

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Kakao

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

Obiad 334 kcal

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem

Składniki: woda, marchew, kaczka, tuszka, pietruszka, korzeń, passata pomidorowa, **seler** korzeniowy, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, por, masło ekstra (**mleko**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Dorsz pieczony

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

Surówka z ogórka kiszzonego

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko, cukier

Podwieczorek 89 kcal

Jogurt jagodowy, 1,5% tłuszczu (**mleko)**