

 06.11.2023 Poniedziałek

I Śniadanie 400 kcal

**Kanapka z szynką z indyka i zieloną sałatą**

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 10 g szynka z indyka, 5 g masło ekstra (**mleko**), 3 g sałata

**Kanapka z serem z ogórkiem kiszonym**

Składniki: 30 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g ogórek kiszony, 15 g ser gouda tłusty (**mleko**), 5 g masło ekstra (**mleko**)

**Kawa zbożowa na mleku**

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

**Awokado** 25 g

Obiad 348 kcal

**Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami**

Składniki: 200 g woda, 67 g ziemniaki, 15 g marchew, 10 g śmietana 18% (**mleko**), 10 g natka pietruszki, 10 g kurczak, tuszka, 8 g kalafior, mrożony, 8 g fasolka szparagowa, mrożona, 8 g groszek zielony, mrożony, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy

**Makaron z sosem ze świeżych truskawek i jogurtu naturalnego**

Składniki: 70 g truskawki, 40 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 15 g cukier

**Herbata z cytryną**

Składniki: 180 g woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 g herbata czarna

Podwieczorek 106 kcal

**Kisiel truskawkowy do picia**

Składniki: 135 g woda, 40 g truskawki, 4 g skrobia ziemniaczana

**Marchew** 20 g

**Mandarynki** 60 g

**Borówki** 30 g

**Jogurt grecki (mleko)** 30 g

 07.11.2023 Wtorek

I Śniadanie 350 kcal

**Kiełbasa lubuska** 75 g

**Keczip** 6 g

**Bułka grahamka z mozzarellą i pomidorem**

Składniki: 45 g bułki **pszenne** grahamki, 20 g ser mozzarella (**mleko**), 20 g pomidor, 4 g masło ekstra (**mleko**)

Obiad 457 kcal

**Zupa wiedeńska**

Składniki: 200 g woda, 40 g ziemniaki, późne, 15 g marchew, 10 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g kasza manna (**pszenica**), 3 g boczek wędzony bez kości, 2 g por, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g curry

**Pieczony kotlet mielony z szynki wieprzowej**

Składniki: 100 g wieprzowina szynka surowa, 13 g **gajka** kurze całe, 9 g bułki **pszenne** wrocławskie, 9 g bułka tarta (**pszenica**), 6 g cebula, 4 g olej rzepakowy

**Ziemniaki z koperkiem**

Składniki: 100 g ziemniaki, 1 g koperek

**Pomidory z cebulką**

Składniki: 150 g pomidor, 15 g cebula, 5 g śmietana 18% (**mleko**)

**Kompot owocowy**

Składniki: 180 g woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 5 g cukier

Podwieczorek 194 kcal

**Kasza jaglana na mleku z musem jabłkowym**

Składniki: 130 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 50 g jabłko, 20 g kasza jaglana, 3 g cukier

**Jabłko** 50 g

 08.11.2023 Środa

I Śniadanie 356 kcal

**Jajko gotowane**

Składniki: 70 g **jaja** kurze całe

**Bułka paryska z masłem**

Składniki: 20 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 3 g masło ekstra (**mleko**)

**Majonez (jajka, gorczyca)** 3 g

**Szczypiorek** 10 g

**Rzodkiewka** 20 g

**Szynka z udźca kurczaka** 10 g

**Płatki kukurydziane na mleku**

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

**Herbata czarna** 2 g

Obiad 570 kcal

**Zupa buraczkowa na wywarze warzywnym**

Składniki: 180 g woda, 55 g burak, 40 g ziemniaki, 20 g marchew, 20 g cebula, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 5 g śmietana 18% (**mleko**), 4 g sok ze świeżej cytryny, 1 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 1 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

**Pierogi z mięsem (pszenica, jajka)** 200 g

**Herbata owocowa**

Składniki: 200 g woda, 5 g cukier, 1 g herbata owocowa

**Salata z pomidorem, ogórkiem i nasionami słonecznika**

Składniki: 30 g ogórek, 30 g pomidor, 20 g sałata, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 5 g słonecznik, nasiona, 2 g szczypiorek

Podwieczorek 230 kcal

**Chałka z serkiem śmietankowym**

Składniki: 40 g chałki **pszenne**, 15 g serek śmietankowy (**mleko**)

**Herbata rumiankowa**

Składniki: 180 g woda, 3 g cukier, 2 g herbata rumiankowa

**Gruszka** 130 g

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

 09.11.2023 Czwartek

I Śniadanie 271 kcal

**Kasza manna na mleku z polewą malinową**

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g maliny, mrożone, 10 g kasza manna (**pszenica**), 10 g cukier

**Kanapka z dżemem truskawkowym**

Składniki: 20 g chleb **pszenno-żytni**, 10 g dżem truskawkowy, niskosłodzony, 5 g masło ekstra (**mleko**)

**Miód pszczeli** 5 g

Obiad 602 kcal

**Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami**

Składniki: 180 g woda, 120 g ziemniaki, 42 g kapusta kiszona, 20 g marchew, 10 g wieprzowina boczek bez kości, 8 g pietruszka, korzeń, 8 g **seler** korzeniowy, 8 g por, 6 g kurczak, tuszka, 2 g cebula, 1 g czosnek, 1 g koperek, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

**Bitki z szynki wieprzowej w sosie własnym**

Składniki: 60 g wieprzowina szynka surowa, 40 g woda, 10 g cebula, 7 g olej rzepakowy, 4 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g sól biała, 1 g pieprz

**Kasza bulgur (pszenica)** 80 g

**Ogórek kiszony** 80 g

**Herbata z cytryną**

Składniki: 150 g woda, 3 g cytryna, 2 g cukier, 1 g herbata czarna

Podwieczorek 306 kcal

**Kanapka z pastą z tuńczyka i jajka**

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g **jaja** kurze całe, 15 g **tuńczyk** w sosie własnym, 5 g masło ekstra (**mleko**), 2 g majonez (**jajka, gorczyca**), 2 g szczypiorek, 2 g cytryna, 1 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

**Kanapka z szynką wieprzową i ogórkiem**

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 15 g szynka wieprzowa, gotowana, 15 g ogórek, 5 g masło ekstra (**mleko**)

**Kiwi** 60 g

 10.11.2023 Piątek

I Śniadanie 298 kcal

**Kanapka z szynką z kurczaka i papryką**

Składniki: 35 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g papryka czerwona, 15 g szynka z piersi kurczaka, 5 g masło ekstra (**mleko**)

**Kanapka z serkiem śmietankowym i świeżym ogórkiem**

Składniki: 30 g chleb **żytni** jasny, 20 g serek śmietankowy (**mleko**), 15 g ogórek, 4 g masło ekstra (**mleko**)

**Soczewica, kiełki** 10 g

**Rukola** 10 g

Obiad 429 kcal

**Zupa pomidorowa**

Składniki: 100 g woda, 25 g marchew, 25 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g śmietana 18% (**mleko**), 8 g por, 2 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

**Dorsz pieczony**

Składniki: 100 g **dorsz** świeży, filety bez skóry, 3 g olej rzepakowy, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g cytryna

**Ziemniaki gotowane**

Składniki: 150 g ziemniaki, 1 g sól biała

**Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka**

Składniki: 75 g kapusta kiszona, 50 g jabłko, 40 g marchew, 7 g olej rzepakowy

**Kompot śliwkowy**

Składniki: 40 g śliwki, 5 g cukier

Podwieczorek 291 kcal

**Serek śmietankowy (mleko)** 100 g

**Bułki wieloziarniste (pszenica, żyto, jęczmień, owies)** 20 g

**Herbata z cytryną i miodem**

Składniki: 180 g woda, 5 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 1 g herbata czarna

**Banan** 80 g