

 13.11.2023 **Poniedziałek**

I Śniadanie 305 kcal

Kakao

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

Napój owsiany 0 g

Kanapka z dżemem morelowym

Składniki: 15 g chleb **żytni** jasny, 15 g dżem morelowy, niskosłodzony, 3 g masło ekstra (**mleko**)

Kanapka z serkiem homogenizowanym waniliowym

Składniki: 25 g chleb **żytni** razowy, 25 g serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (**mleko**), 3 g masło ekstra (**mleko**)

Ogórek słupki

Składniki: 50 g ogórek

Papryka czerwona 30 g

Obiad 437 kcal

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym

Składniki: 180 g woda, 100 g zupa jarzynowa, mrożona, 50 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g Śmietana 12% (**mleko**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 2 g masło ekstra (**mleko**), 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem

Składniki: 67 g jabłko, 40 g jogurt grecki (**mleko**), 30 g ryż biały, 25 g woda, 25 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g olej rzepakowy, 2 g cynamon

Banan 120 g

Herbata czarna, bez cukru

Składniki: 180 g woda, 1 g herbata czarna

Podwieczorek 298 kcal

Kanapka z serem i rzodkiewką

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, słonecznikowy, 20 g ser gouda tłusty (**mleko**), 15 g rzodkiewka, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Kanapka z szynką z kurczaka i pomidorem

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g pomidor, 10 g szynka z piersi kurczaka, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Herbata owocowa

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

 14.11.2023 **Wtorek**

I Śniadanie 262 kcal

Bułki i rogalc pszenne maślane 60 g
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (mleko) 30 g

Papryka kolorowa 30 g

Rzodkiewka 30 g

Bawarka

Składniki: 100 g woda, 50 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 1 g herbata czarna

Obiad 650 kcal

Krem z dyni i batatów

Składniki: 130 g woda, 80 g dynia, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 20 g bataty, 20 g ziemniaki, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g chleb **pszenno-żytni**, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych

Składniki: 70 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 40 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 9 g olej rzepakowy, 6 g płatki kukurydziane, 4 g **jaja** kurze całe, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g sól biała, 1 g pieprz

Ryż arborio 70 g

Surówka z białej kapusty Colesław

Składniki: 60 g kapusta biała, 13 g marchew, 5 g majonez (**jajka, gorczyca**), 2 g koperek

Kompot owocowy

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

Podwieczorek 120 kcal

Panna cotta z musem malinowym

Składniki: 100 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 50 g maliny, mrożone, 7 g miód pszczeli, 3 g cukier z prawdziwą wanilią, 3 g Żelatyna

 15.11.2023 **Środa**

I Śniadanie 283 kcal

Jajecznic

Składniki: 70 g **jaja** kurze całe, 2 g olej rzepakowy

Kanapka z masłem papryką i ogórkiem

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g papryka czerwona, 20 g ogórek, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: 130 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Obiad 594 kcal

Rosół drobiowo- wołowy z makaronem

Składniki: 200 g woda, 30 g kurczak, tuszka, 25 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 15 g wołowina szponder, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g kaczka, tuszka, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Naleśniki z twarogiem i sosem jogurtowo- truskawkowym

Składniki: 104 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 50 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 40 g mąka **pszenna**, typ 450, 32 g truskawki, mrożone, 30 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 14 g **jaja** kurze całe, 5 g cukier, 5 g olej rzepakowy, 3 g miód pszczeli

Lemoniada 200 g

Podwieczorek 272 kcal

Kanapka z pastą jajeczną z kielbasą i szczypiorkiem, ogórek kiszony

Składniki: 35 g **jaja** kurze całe, 30 g chleb **żytni** jasny, 20 g ogórek kiszony, 15 g kielbasa glogowska, 5 g masło ekstra (**mleko**), 3 g szczypiorek, 3 g majonez (**jajka, gorczyca**)

Herbata owocowa

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

Mandarynki 80 g

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

 16.11.2023 **Czwartek**

I Śniadanie 269 kcal

Kanapka z szynką z kurczaka i ogórkiem kiszonym

Składniki: 20 g ogórek kiszony, 15 g chleb **pszenno-żytni**, 10 g szynka z piersi kurczaka, 3 g masło ekstra (**mleko**)

Awokado 15 g

Ser edamski tłusty (mleko) 10 g

Chleb żytni razowy 35 g

Sok pomarańczowy 100% 150 g

Obiad 712 kcal

Barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym

Składniki: 200 g woda, 55 g kielbasa biała parzona, 40 g ziemniaki, 20 g zakwas na żurek (**żyto**), 15 g marchew, 15 g Śmietana 18% (**mleko**), 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym

Składniki: 70 g wieprzowina łopatką, 20 g bułki **pszenne** zwykle, 10 g cebula, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 8 g **jaja** kurze całe, 6 g Śmietana 18% (**mleko**), 4 g olej rzepakowy

Kasza gryczana 70 g

Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem greckim

Składniki: 68 g marchew, 40 g jabłko, 8 g jogurt grecki (**mleko**)

Podwieczorek 197 kcal

Ciasto jogurtowe z truskawkami

Składniki: 15 g mąka **pszenna**, typ 450, 13 g **jaja** kurze całe, 10 g cukier, 10 g truskawki, 5 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 5 g olej rzepakowy, 1 g cukier z prawdziwą wanilią, 1 g proszek do pieczenia (**pszenica, mleko**)

Mleko krowie, 1,5 % tłuszczu 60 g

Jabłko 20 g

 17.11.2023 **Piątek**

I Śniadanie 219 kcal

Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem

Składniki: 25 g **tuńczyk** w sosie własnym, 4 g majonez (**jajka, gorczyca**), 2 g szczypiorek, 2 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g sok ze świeżej cytryny

Chleb żytni wileński 40 g

Chleb pszenny graham 20 g

Jajko gotowane

Składniki: 10 g **jaja** kurze całe

Papryka czerwona 30 g

Ogórek kiszony 30 g

Pomidorki koktajlowe 30 g

Obiad 430 kcal

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: 52 g kapusta kiszona, 35 g jabłko, 28 g marchew, 2 g olej rzepakowy

Oliwa z oliwek 8 g

Cebula 10 g

Sok wieloowocowy, egzotyczny 100% 200 g

Podwieczorek 328 kcal

Jogurt wiśniowy, 1,5% tłuszczu (mleko) 150 g

Banan 120 g

Bułka paryska z masłem

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

Bułki owsiane 20 g

Herbata owocowa

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