

📅 30.10.2023 Poniedziałek

Krem z dyni i batatów

Składniki: 180 g woda, 110 g dynia, 70 g bataty, 30 g ziemniaki, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g marchew, 10 g chleb **pszenno-żytni**, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Makaron z twarogiem i śmietaną

Składniki: 80 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 70 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 42 g Śmietana 18% (**mleko**), 12 g cukier

Gruszka 120 g

Herbata rooibos

Składniki: 200 g woda, 3 g herbata rooibos, 3 g cukier

📅 31.10.2023 Wtorek

Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym

Składniki: 200 g woda, 90 g ziemniaki, 30 g indyk, tuszka, 20 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 15 g marchew, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Udło z kurczaka pieczone

Składniki: 120 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: 183 g ziemniaki, 1 g koperek

Surówka z białej kapusty, marchewki i pora

Składniki: 92 g kapusta biała, 17 g marchew, 8 g por, 4 g olej rzepakowy

Banan 120 g

Kompot śliwkowy

Składniki: 140 g woda, 60 g Śliwki, 5 g cukier

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