

📅 02.12.2024 **Poniedziałek**

## I Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni**

Masło ekstra (mleko)

Szynka z piersi kurczaka

Ogórek zielony

Papryka czerwona

Kawa zbożowa na mleku

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

## II Śniadanie

**Marchewka słupki**

Składniki: marchew

## Obiad

**Zalewajka z kielbasą**Składniki: woda, zakwas na żurek (**żyto**), ziemniaki, kielbasa głogowska, cebula, Śmietana 12% (**mleko**), olej rzepakowy, czosnek, majeranek, sól biała**Pierogi z truskawką**Składniki: pierogi z truskawką (**pszenica**, **mleko**), masło ekstra (**mleko**)**Kompot gruszkowy**

Składniki: woda, gruszka

## Podwieczorek

**Rogal maślany z masłem**Składniki: bułki i rogale **pszenne** maślane, masło ekstra (**mleko**)**Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy 100%**

Energia: 987 kcal

📅 03.12.2024 **Wtorek**

## I Śniadanie

**Chleb orkiszowy**

Masło ekstra (mleko)

Pomidor

Szcypiorek

Kasza manna na mleku

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

## II Śniadanie

**Jabłko**

## Obiad

**Zupa cebulowa z makaronem**Składniki: woda, cebula, mięso z podudzia indyka, bez skóry, makaron ryżowy, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, Śmietana 12% (**mleko**), koperek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól biała**Pierś z kurczaka a la strogonow**

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, papryka słodka, czosnek, pieprz, sól morską drobnoziarnista

**Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana****Fasolka szparagowa z wody, z masłem**Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (**mleko**), bułka tarta (**pszenica**)**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

## Podwieczorek

**Drożdżówka z serem (pszenica, jajka, mleko)****Herbata owocowa**

Składniki: woda, herbata owocowa, cukier

Energia: 954 kcal

📅 04.12.2024 **Środa**

## I Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni**

Masło ekstra (mleko)

Ser gouda tłusty (**mleko**)

Ogórek kiszony

Rzodkiewka

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

## II Śniadanie

**Banan**

## Obiad

**Zupa pomidorowa z ryżem**Składniki: woda, mięso z podudzia indyka, bez skóry, marchew, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała**Kotlet z morszczuka**Składniki: **morszczuk** mrożony (**ryba**), bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, baton **pszenny**, cebula, pieprz cytrynowy (**jajka**, **soja**, **mleko**, **orzechy**, **seler**, **gorczyca**)**Ziemniaki, gotowane w wodzie****Surówka z ogórka kiszzonego, jabłka i kukurydzy**

Składniki: ogórek kiszony, jabłko zielone, papryka czerwona, marchew, kukurydza, konserwowa, olej rzepakowy

**Kompot porzeczkowy**

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

## Podwieczorek

**Budyń czekoladowy**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, budyń czekoladowy (**mleko**), cukier

Energia: 890 kcal

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 05.12.2024 **Czwartek**

## I Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni**

Masło ekstra (mleko)

Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem

Składniki: **tuńczyk** w sosie własnym (**ryba**), **jaja** kurze całe, szczypiorek, ogórek kiszony, masło ekstra (**mleko**)

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

## II Śniadanie

**Mandarynki**

## Obiad

**Zupa kalafiorowa**Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, mięso z podudzia indyka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, Śmietana 18% (**mleko**), por, koperek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała**Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą**Składniki: kielbasa głogowska, kapusta kiszona, makaron **pszenny** bezjajeczny, cebula, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól morską drobnoziarnista**Kompot jabłkowo- agrestowy**

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

## Podwieczorek

**Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu ( mleko)****Biszkopty (pszenica, jajka, mleko)**

Energia: 896 kcal

📅 06.12.2024 **Piątek**

## I Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni**

Masło ekstra (mleko)

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem

Składniki: **jaja** kurze całe, ogórek kiszony, masło ekstra (**mleko**), szczypiorek

Kawa zbożowa na mleku

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

## II Śniadanie

**Gruszka**

## Obiad

**Zupa ogórkowa z ryżem**Składniki: woda, ogórek kiszony, mięso z podudzia indyka, bez skóry, ryż biały, marchew, Śmietana 12% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała**Kluski śląskie (jajka)****Sos pieczarkowy**Składniki: pieczarki świeże, Śmietana 12% (**mleko**), cebula, mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (**mleko**), pieprz, sól biała**Surówka z kapusty czerwonej**

Składniki: kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej rzepakowy, cytryna

**Kompot śliwkowy**

Składniki: woda, śliwki, cukier

## Podwieczorek

**Muffinka z gorzką czekoladą (wyrób własny)**Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier, **jaja** kurze całe, czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), olej rzepakowy, cukier z prawdziwą wanilią, proszek do pieczenia (**pszenica**)**Woda z cytryną i miodem**

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Energia: 989 kcal

UWAGA: Jadłospis może ulec zmianie