

📅 04.11.2024 **Poniedziałek**

## 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

**Woda****Banan**

## Obiad

**Zupa koperkowa z ryżem na udźcu z indyka**Składniki: woda, ryż biały, koperek, marchew, mięso z podudzia indyka, bez skóry, pietruszka, korzeń, Śmietana 18% (**mleko**), **seler** korzeniowy, por, masło ekstra (**mleko**), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała**Kluski śląskie**Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, **jaja** kurze całe, sól biała**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 gruszkowy**

Składniki: woda, gruszka

## 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: 992 kcal

📅 05.11.2024 **Wtorek**

## I Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni****Masło ekstra (mleko)****Ogórek zielony****Papryka czerwona****Zupa mleczna z makaronem ryżowym**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron ryżowy

## II Śniadanie

**Woda****Marchewka słupek**

Składniki: marchew

## Obiad

**Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami**Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, skrzydło indyka, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, cebula, czosnek, koperek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, koncentrat pomidorowy, 30%, sól biała**Gulasz wołowy w sosie własnym**Składniki: pręga wołowa bez kości, woda, olej rzepakowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 450**Kasza jęczmienna, pęczak****Buraczki gotowane**

Składniki: burak, jabłko, olej rzepakowy, cebula, cytryna, pieprz, sól biała

**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

## Podwieczorek

**Bułka maślana z powidłami śliwkowymi**Składniki: bułka maślana (**pszenica**, **jajka**, **mleko**), powidła śliwkowe, masło ekstra (**mleko**)**Herbata owocowa**

Składniki: woda, herbata owocowa, cukier

Energia: 961 kcal

📅 06.11.2024 **Środa**

## I Śniadanie

**Chleb pszenny****Masło ekstra (mleko)****Szynka Bohuna (mleko, seler, gorczyca)****Salata lodowa****Pomidor****Rzodkiewka****Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

## II Śniadanie

**Woda****Jabłko**

## Obiad

**Zupa porowa z makaronem na udźcu indyczym**Składniki: woda, por, mięso z udźca indyka, bez skóry, makaron **pszenny** dwujajeczny, marchew, pietruszka, korzeń, Śmietana 18% (**mleko**), **seler** korzeniowy, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, 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**)**Puree ziemniaczane**Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu**Salatka meksykańska**Składniki: kapusta pekińska, kukurydza, konserwowa, fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy, pomidor, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)**Kompot jabłkowo- agrestowy**

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

## Podwieczorek

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

Energia: 928 kcal

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 07.11.2024 **Czwartek**

## 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

**Woda****Mandarynki**

## Obiad

**Zupa kalafiorowa**Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, mięso z podudzia indyka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, Śmietana 18% (**mleko**), por, koperek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała**Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym**Składniki: wieprzowina łopatka, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe, Śmietana 18% (**mleko**), olej rzepakowy**Makaron penne (pszenica, jajka, soja)****Mizeria z jogurtem naturalnym**Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), Śmietana 12% (**mleko**)**Kompot porzeczkowy**

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

## Podwieczorek

**Koktajl truskawka-jagoda na maślanie (wyrób własny)**Składniki: maślanka 1,5 % (**mleko**), truskawki, mrożone, czarne jagody, mrożone

Energia: 947 kcal

📅 08.11.2024 **Piątek**

## I Śniadanie

**Chleb orkiszowy****Masło ekstra (mleko)****Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem**Składniki: **tuńczyk** w sosie własnym (**ryba**), szczypiorek, **jaja** kurze całe, ogórek kiszony, masło ekstra (**mleko**)**Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

## II Śniadanie

**Woda****Gruszka**

## 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**Racuchy z jabłkiem**Składniki: maślanka 1,5 % (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 450, jabłko, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, proszek do pieczenia (**pszenica**)**Kompot śliwkowy**

Składniki: Śliwki, cukier

## Podwieczorek

**Banan**

Energia: 902 kcal

**UWAGA: Jadłospis może ulec zmianie**