

📅 07.10.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni**Masło ekstra (mleko)****Pasta jajeczna ze szczypiorkiem**Składniki: **jaja** kurze całe, ogórek kiszony, szczypiorek, masło ekstra (**mleko**)**Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

II Śniadanie

Woda**Gruszka****Obiad****Zupa z soczewicy na kielbasce z ziemniakami**Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, kielbasa głogowska, **seler** korzeniowy, soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, śmietana 18% (**mleko**), por, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, papryka słodka, sól biała, tymianek**Pyzy z mięsem**Składniki: pyzy z mięsem (**pszenica**, **jajka**), cebula, olej rzepakowy**Surówka z kapusty kiszonej z marchewką**

Składniki: kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy, cukier

Kompot gruszkowy

Składniki: woda, gruszka

Podwieczorek

Mus owocowy

Energia: 940 kcal

📅 08.10.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni wiejski**Masło ekstra (mleko)****Ogórek zielony****Rzodkiewka****Płatki kukurydziane na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

II Śniadanie

Woda**Jabłko****Obiad****Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym**Składniki: woda, pieczarki świeże, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, śmietana 18% (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała**Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych (wyrób własny)**Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, płatki kukurydziane, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, pieprz, sól biała**Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

Fasolka szparagowa z wody, z masłemSkładniki: fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (**mleko**), bułka tarta (**pszenica**)**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Pączek (pszenica, jajka, mleko)**Woda z cytryną i miodem**

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Energia: 1083 kcal

📅 09.10.2024 **Sroda**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni**Masło ekstra (mleko)****Ser edamski tłusty (mleko)****Jajko gotowane**Składniki: **jaja** kurze całe**Papryka czerwona****Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Woda**Kiwi****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**Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym**Składniki: wieprzowina łopatką, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe, śmietana 18% (**mleko**), olej rzepakowy**Makaron penne (pszenica, jajka, soja)****Ogórek kiszony słupki****Kompot porzeczkowy**

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Podwieczorek

Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (mleko)

Energia: 1031 kcal

📅 10.10.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni**Masło ekstra (mleko)****Szynka z piersi kurczaka****Salata masłowa****Pomidor****Rzodkiewka****Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Woda**Jabłko****Obiad****Żurek z jajkiem na kielbasce**Składniki: woda, **jaja** kurze całe, marchew, kielbasa głogowska, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (**mleko**), natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (**żyto**), majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz**Kotlet z morszczuka**Składniki: **morszczuk** mrożony (**ryba**), bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, baton **pszenny**, cebula, pieprz cytrynowy (**jajka**, **soja**, **mleko**, **orzeczy**, **seler**, **gorczyca**)**Puree ziemniaczane**Składniki: ziemniaki, masło ekstra (**mleko**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu**Mizeria z jogurtem naturalnym**Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), śmietana 12% (**mleko**)**Kompot truskawkowy**

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Podwieczorek

Koktajl bananowo-malinowy na maślanieSkładniki: maślanka 1,5% (**mleko**), banan, maliny, mrożone**Ciasteczka owsiane**

Energia: 890 kcal

📅 11.10.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni**Masło ekstra (mleko)****Pasta z makreli w sosie pomidorowym**Składniki: filet z **makreli** w sosie pomidorowym, ogórek kiszony, szczypiorek, **jaja** kurze całe, masło ekstra (**mleko**)**Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Woda**Kiwi****Obiad****Zupa kalafiorowa z grysiem**Składniki: woda, kalafior, marchew, mięso z podudzia indyka, bez skóry, kasza manna (**pszenica**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (**mleko**), por, koperek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała**Pierogi z serem**Składniki: pierogi z białym serem (**pszenica**, **jajka**), masło ekstra (**mleko**)**Surówka z marchewki i brzoskwini**

Składniki: marchew, brzoskwinia w syropie, cytryna

Kompot gruszkowy

Składniki: woda, gruszka

Podwieczorek

Mleko o smaku waniliowym
Biszkopty (pszenica, jajka, mleko)

Energia: 1067 kcal

UWAGA: Jadłospis może ulec zmianie