

📅 09.12.2024 **Poniedziałek**

## I Śniadanie

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

## II Śniadanie

**Marchewka słupki**

Składniki: marchew

## Obiad

**Grochówka z ziemniakami**

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, cebula, kielbasa śląska, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, pieprz, 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 owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

## Podwieczorek

**Banan**

Energia: 1002 kcal

📅 10.12.2024 **Wtorek**

## I Śniadanie

**Chleb orkiszowy****Masło ekstra (mleko)****Jajko gotowane**Składniki: **jaja** kurze całe**Rzodkiewka****Kulki zbożowe na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kulki zbożowe czekoladowe (**pszenica**, **mleko**, **orzechy**)

## II Śniadanie

**Mandarynki****Woda**

## Obiad

**Rosół na udźcu indyczym z makaronem**Składniki: woda, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso z podudzia indyka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała**Gulasz z indyka w sosie własnym**Składniki: mięso z podudzia indyka, bez skóry, woda, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, pieprz, sól biała, czosnek**Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana****Surówka z białej kapusty colesław**Składniki: kapusta pekińska, marchew, koperek, olej rzepakowy, miód pszczeli, cytryna, musztarda (**gorczyca**)**Kompot gruszkowy**

Składniki: woda, gruszka

## Podwieczorek

**Pączek (pszenica, jajka, mleko)****Soczek owocowy**

Energia: 949 kcal

📅 11.12.2024 **Środa**

## I Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni****Masło ekstra (mleko)****Szynka Bohuna (mleko, seler, gorczyca)****Salata masłowa****Pomidor****Papryka czerwona****Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

## II Śniadanie

**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**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**Mizeria z jogurtem naturalnym**Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), Śmietana 12% (**mleko**)**Kompot jabłkowo- agrestowy**

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

## Podwieczorek

**Koktajl truskawka-mango na maślanie (wyrób własny)**Składniki: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (**mleko**), truskawki, mrożone, mango**Ciasteczka owsiane**

Energia: 881 kcal

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 12.12.2024 **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

**Jabłko**

## Obiad

**Zupa jarzynowa z ziemniakami**Składniki: woda, ziemniaki, mięso z podudzia indyka, bez skóry, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, koperek, **seler** korzeniowy, por, 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)****Marchewka mini**Składniki: mini marchewki, masło ekstra (**mleko**)**Kompot porzeczkowy**

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

## Podwieczorek

**Serek homogenizowany waniliowy (mleko)**

Energia: 1043 kcal

📅 13.12.2024 **Piątek**

## I Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni****Masło ekstra (mleko)****Ser twarogowy**Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), miód pszczeli**Kakao**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

## II Śniadanie

**Gruszka**

## Obiad

**Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym**Składniki: woda, pieczarki świeże, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, masło ekstra (**mleko**), Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała**Pyzy z mięsem**Składniki: pyzy z mięsem (**pszenica**, **jajka**), cebula, olej rzepakowy**Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką**

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

**Kompot jabłkowy**

Składniki: woda, jabłko

## Podwieczorek

**Mus owocowy**

Energia: 980 kcal



UWAGA: Jadłospis może ulec zmianie