

📅 12.11.2024 Wtorek

## I Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni****Masło ekstra (mleko)****Jajko gotowane**Składniki: **jaja** kurze całe**Rzodkiewka****Parówki z szynki 90% (jajka, soja, mleko, seler, gorczyca)****Keczap****Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

## II Śniadanie

**Jabłko**

## Obiad

**Krupnik z kaszą jęczmienną**Składniki: woda, ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, skrzydło indyka, natka pietruszki, masło ekstra (**mleko**), koperek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała**Knedle z truskawką**Składniki: knedle z truskawką (**pszenica, jajka, mleko**), masło ekstra (**mleko**)**Kompot jabłkowo- agrestowy**

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

## Podwieczorek

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

Energia: 944 kcal

📅 13.11.2024 Środa

## I Śniadanie

**Chleb orkiszowy****Masło ekstra (mleko)****Szynka z piersi kurczaka****Pomidor****Papryka czerwona****Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

## II Śniadanie

**Banan**

## Obiad

**Zupa cebulowa z makaronem**Składniki: woda, cebula, marchew, pietruszka, korzeń, mięso z podudzia indyka, bez skóry, makaron ryżowy, **seler** korzeniowy, Śmietana 12% (**mleko**), koperek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól biała**Paluszki rybne smażone**Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica, ryba**), olej rzepakowy**Ziemniaki, gotowane w wodzie****Salata lodowa z jogurtem****naturalnym**Składniki: sałata, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), Śmietana 12% (**mleko**)**Kompot gruszkowy**

Składniki: woda, gruszka

## Podwieczorek

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

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Energia: 1017 kcal

📅 14.11.2024 Czwartek

## 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**)**Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

## II Śniadanie

**Gruszka**

## Obiad

**Barszcz ukraiński z ziemniakami**Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól biała**Polędwiczki wieprzowe w sosie własnym**Składniki: wieprzowina polędwica, woda, olej rzepakowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, 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

**Actimel (mleko)****Ciasteczka owsiane**

Energia: 884 kcal

📅 15.11.2024 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

**Mandarynki****Marchewka słupki**

Składniki: marchew

## Obiad

**Zalewajka z kiełbasą**Składniki: woda, zakwas na żurek (**żyto**), ziemniaki, kiełbasa głogowska, cebula, Śmietana 12% (**mleko**), olej rzepakowy, czosnek, majeranek, sól biała**Ryż tajony z musem jabłkowym**Składniki: jabłko, ryż biały, woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier, cynamon**Kompot porzeczkowy**

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

## Podwieczorek

**Baton pszenny z masłem**Składniki: baton **pszenny**, masło ekstra (**mleko**)**Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy 100%**

Energia: 911 kcal

**UWAGA: Jadłospis może ulec zmianie**