

📅 14.10.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni**Masło ekstra (mleko)****Ser gouda tłusty (mleko)****Ogórek kiszony****Papryka czerwona****Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

II Śniadanie

Woda**Jabłko**

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakamiSkładniki: woda, ziemniaki, burak, marchew, skrzydło indyka, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), natka pietruszki, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, sól biała**Knedle z truskawką**Składniki: knedle z truskawką (**pszenica**, **jajka**, **mleko**), masło ekstra (**mleko**)**Kompot gruszkowy**

Składniki: woda, gruszka

Podwieczorek

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

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Energia: 890 kcal

📅 15.10.2024 **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

Woda**Banan**

Obiad

Zupa porowa z makaronem na udźcu indyczymSkładniki: 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**Pierś z kurczaka a la strogonow**

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

Kasza jęczmienna, pęczak**Buraczki gotowane**

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

Kompot jabłkowo- agrestowy

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Podwieczorek

Kisiel z jabłkiem

Składniki: woda, jabłko, kisiel w proszku, cukier

Energia: 998 kcal

📅 16.10.2024 **Środa**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni**Masło ekstra (mleko)****Szynka wiejska****Pomidor****Papryka czerwona****Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Woda**Gruszka**

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżemSkładniki: 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**Paluszki rybne pieczone**Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**)**Puree ziemniaczane**Składniki: ziemniaki, masło ekstra (**mleko**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu**Surówka z kalarepy, jabłka, marchewki z jogurtem**Składniki: kalarepa, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), marchew, jabłko, sól biała, pieprz**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Budyń waniliowySkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, budyń w proszku

Energia: 908 kcal

📅 17.10.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni**Masło ekstra (mleko)****Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem**Składniki: **tuńczyk** w sosie własnym (**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

Woda**Kiwi**

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmiennąSkładniki: woda, ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, skrzydło indyka, koperek, natka pietruszki, masło ekstra (**mleko**), liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała**Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą**Składniki: kapusta kiszona, makaron **pszenny** bezjajeczny, cebula, kiełbasa głogowska, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól morską drobnoziarnista**Kompot jabłkowy**

Składniki: woda, jabłko

Podwieczorek

Ciasto z dyni (wyrób własny)Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, dynia, **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy, cynamon, proszek do pieczenia (**pszenica**), soda oczyszczona, sól morską drobnoziarnista**Woda z cytryną i miodem**

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Energia: 1056 kcal

📅 18.10.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni**Masło ekstra (mleko)****Ogórek zielony****Rzodkiewka****Parówki z szynki 90% (jajka, soja, mleko, seler, gorczyca)****Kecup****Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Woda**Jabłko****Marchewka słupek**

Składniki: marchew

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na udźcu z indykaSkładniki: woda, koperek, ryż biały, 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**Placki ziemniaczane**Składniki: ziemniaki, późne, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, cukier, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe**Kompot wieloowocowy**

Składniki: woda, jabłko, Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Actimel (mleko)**Paluch kukurydziany**

Energia: 893 kcal

UWAGA: Jadłospis może ulec zmianie