

📅 16.09.2024 **Poniedziałek**

## I Śniadanie

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

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

## II Śniadanie

**Woda****Ogórek zielony słupki**

## Obiad

**Barszcz ukraiński z ziemniakami**Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), karczek wieprzowy bez kości, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól biała**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 jabłkowo- agrestowy**

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

## Podwieczorek

**Koktajl bananowo-malinowy na maślance**Składniki: maślanka 1,5 % (**mleko**), banan, maliny, mrożone

Energia: 909 kcal

📅 17.09.2024 **Wtorek**

## I Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni****Masło ekstra (mleko)****Serek homogenizowany****truskawkowy (mleko)****Zupa mleczna z makaronem ryżowym**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron ryżowy

## II Śniadanie

**Woda****Marchewka słupki**

Składniki: marchew

## 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 pożarski**Składniki: mięso z udźca indyka, bez skóry, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), bułki **pszenne** zwykłe**Puree ziemniaczane**Składniki: ziemniaki, masło ekstra (**mleko**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu**Buraczki gotowane**

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

**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: 1008 kcal

📅 18.09.2024 **Środa**

## 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****Arbuz**

## 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**Pierś z kurczaka duszona w sosie własnym**

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

**Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana****Salatka meksykańska**Składniki: kapusta pekińska, kukurydza, konserwowa, fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy, pomidor, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

## Podwieczorek

**Kisiel z jabłkiem**

Składniki: woda, jabłko, kisiel w proszku, cukier

**Biszkopty (pszenica, jajka, mleko)**

Energia: 878 kcal

📅 19.09.2024 **Czwartek**

## I Śniadanie

**Chleb orkiszowy****Masło ekstra (mleko)****Szynka wiejska****Pomidor****Rzodkiewka****Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

## 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**Paluszki rybne smażone**Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**), olej rzepakowy**Ziemniaki, gotowane w wodzie****Fasolka szparagowa z wody, z masłem**Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (**mleko**), bułka tarta (**pszenica**)**Kompot porzeczkowy**

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

## Podwieczorek

**Budyń malinowy**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, budyń malinowy (**pszenica**, **mleko**)**Paluch kukurydziany**

Energia: 972 kcal

📅 20.09.2024 **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****Banan**

## 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**Makaron świderki z serem białym**Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), makaron **pszenny** bezjajeczny, masło ekstra (**mleko**), cukier**Kompot śliwkowy**

Składniki: Śliwki, cukier

## Podwieczorek

**Actimel (mleko)**

Energia: 857 kcal