

📅 18.11.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

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

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Obiad

Zupa z soczewicy na kielbasce z ziemniakamiSkładniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, soczewica czerwona, nasiona suche, kielbasa glogowska, **seler** korzeniowy, cebula, Śmietana 18% (**mleko**), por, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, papryka słodka, sól biała, tymianek**Naleśniki z twarogiem i sosem truskawkowym**Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 450, truskawki, mrożone, **jaja** kurze całe, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), olej rzepakowy, cukier**Kompot jabłkowo- agrestowy**

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Podwieczorek

Serek homogenizowany waniliowy (mleko)

Energia: 1016 kcal

📅 19.11.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Chleb orkiszowy**Masło ekstra (mleko)****Jajko gotowane**Składniki: **jaja** kurze całe**Rzodkiewka****Płatki kukurydziane na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

II Śniadanie

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**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**)**Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z białej kapusty colesławSkładniki: kapusta pekińska, marchew, koperek, olej rzepakowy, miód pszczeli, cytryna, musztarda (**gorczyca**)**Kompot jabłkowo- agrestowy**

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Podwieczorek

Kisiel z jabłkiem

Składniki: woda, jabłko, kisiel w proszku, cukier

Energia: 842 kcal

📅 20.11.2024 **Środa**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni**Masło ekstra (mleko)****Ser gouda tłusty (mleko)****Ogórek kiszony****Papryka czerwona****Herbata z cytryną**

Składniki: woda, herbata czarna, cytryna, cukier

II Śniadanie

Jabłko

Obiad

Rosół na udźcu indyjskim z makaronemSkładniki: 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****Marchewka duszona z groszkiem**Składniki: marchew, groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, masło ekstra (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 450**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Koktajl borówka-malina na maślanie (wyrób własny)Składniki: maślanka 1,5 % (**mleko**), borówki, maliny, mrożone**Wafle ryżowe**

Energia: 869 kcal

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 21.11.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni**Masło ekstra (mleko)****Kiełbasa krakowska, sucha****Salata lodowa****Pomidor****Papryka czerwona****Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Banan

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na udźcu z indykaSkładniki: woda, koperek, marchew, ryż biały, mięso z podudzia indyka, bez skóry, pietruszka, korzeń, Śmietana 18% (**mleko**), **seler** korzeniowy, por, masło ekstra (**mleko**), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, 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)****Mizeria z jogurtem naturalnym**Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), Śmietana 12% (**mleko**)**Kompot truskawkowy**

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Podwieczorek

Budyń malinowySkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, budyń malinowy (**pszenica**, **mleko**)

Energia: 983 kcal

📅 22.11.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Chałka z dżemem z czarnej porzeczekiSkładniki: chałki **pszenne**, dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)**Kakao**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

II Śniadanie

Mandarynki

Obiad

Zupa jarzynowaSkładniki: woda, ziemniaki, mięso z podudzia indyka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, Śmietana 18% (**mleko**), koperek, **seler** korzeniowy, por, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała**Pyzy z mięsem**Składniki: pyzki z mięsem (**pszenica**, **jajka**), cebula, olej rzepakowy**Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką**

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

Kompot porzeczkowy

Składniki: woda, porzeczeki czarne, mrożone, cukier

Podwieczorek

Mus owocowy

Energia: 899 kcal

**UWAGA: Jadłospis może ulec zmianie**