

📅 21.10.2024 **Poniedziałek**

## I Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni****Masło ekstra (mleko)****Pasta jajeczna ze szczypiorkiem**Składniki: **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****Marchewka słupki**

Składniki: marchew

**Obiad****Zalewajka z kielbasą**Składniki: woda, zakwas na żurek (**żyto**), ziemniaki, kielbasa głogowska, cebula, Śmietana 12% (**mleko**), olej rzepakowy, czosnek, majeranek, sól biała**Makaron świderki z serem białym**Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), makaron **pszenny** bezjajeczny, masło ekstra (**mleko**), cukier**Kompot gruszkowy**

Składniki: woda, gruszka

## Podwieczorek

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

Energia: 956 kcal

📅 22.10.2024 **Wtorek**

## I Śniadanie

**Chleb orkiszowy****Masło ekstra (mleko)****Powidła śliwkowe****Kasza manna na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)

## II Śniadanie

**Woda****Jabłko****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**Gołąbki bez zawijania z szynki wieprzowej w sosie pomidorowym**Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), kapusta włoska, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały**Ziemniaki, gotowane w wodzie****Ogórek kiszony słupki****Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

## Podwieczorek

**Drożdźówka z serem (pszenica, jajka, mleko)****Herbata owocowa**

Składniki: woda, herbata owocowa, cukier

Energia: 942 kcal

📅 23.10.2024 **Środa**

## I Śniadanie

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

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

## II Śniadanie

**Woda****Gruszka****Obiad****Rosół na udźcu indyjskim z makaronem**Składniki: woda, marchew, mięso z podudzia indyka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, makaron **pszenny** bezjajeczny, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała**Potrąwka z udźca indyjskiego w sosie własnym**Składniki: mięso z podudzia indyka, bez skóry, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, mąka **pszenna**, typ 450, natka pietruszki, papryka słodka**Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana****Fasolka szparagowa z wody, z masłem**Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (**mleko**), bułka tarta (**pszenica**)**Kompot jabłkowo- agrestowy**

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

## Podwieczorek

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

Energia: 917 kcal

📅 24.10.2024 **Czwartek**

## I Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni****Masło ekstra (mleko)****Kiełbasa krakowska, sucha****Ogórek zielony****Papryka czerwona****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**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, masło ekstra (**mleko**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu**Surówka z kapusty kiszonej z marchewką**

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

**Kompot porzeczkowy**

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

## Podwieczorek

**Serek homogenizowany waniliowy (mleko)**

Energia: 1010 kcal

📅 25.10.2024 **Piątek**

## I Śniadanie

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

## II Śniadanie

**Woda****Jabłko****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**Kluski na parze (wyrób własny)**Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, Żółtko **jaja** kurzego, masło ekstra (**mleko**), cukier, drożdże piekarskie, prasowane, sól biała**Sos truskawkowy**

Składniki: truskawki, mrożone, cukier

**Kompot śliwkowy**

Składniki: Śliwki, cukier

## Podwieczorek

**Mus owocowy Ciasteczka owsiane**

Energia: 844 kcal