

📅 23.09.2024 **Poniedziałek**

## I Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni****Masło ekstra (mleko)****Pasta mięsna**Składniki: kielbasa głogowska, szczypiorek, **jaja** kurze całe, ogórek kiszony, musztarda (**gorczyca**)**Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

## II Śniadanie

**Woda****Arbuz**

## Obiad

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

Składniki: truskawki, mrożone, cukier

**Kompot jabłkowo-agrestowy**

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

## Podwieczorek

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

Energia: 887 kcal

📅 24.09.2024 **Wtorek**

## I Śniadanie

**Chałka z dżemem z czarnej porzeczki**Składniki: chałki **pszenne**, dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)**Kasza manna na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)

## II Śniadanie

**Woda****Marchewka súpki**

Składniki: marchew

## 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**Kotlet z kurczaka w panierce**Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe**Ziemniaki, gotowane w wodzie**Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), Śmietana 12% (**mleko**)**Kompot gruszkowy**

Składniki: woda, gruszka

## Podwieczorek

**Banan**

Energia: 811 kcal

📅 25.09.2024 **Środa**

## I Śniadanie

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

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

## II Śniadanie

**Woda****Jabłko**

## Obiad

**Grochówka z ziemniakami**

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, cebula, kielbasa śląska, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, 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****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 truskawka-mango na maślanie (wyrób własny)**Składniki: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (**mleko**), truskawki, mrożone, mango

Energia: 987 kcal

📅 26.09.2024 **Czwartek**

## I Śniadanie

**Chleb orkiszowy****Masło ekstra (mleko)****Kielbasa krakowska, sucha****Pomidor****Papryka czerwona****Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

## II Śniadanie

**Woda****Broszkwinia**

## Obiad

**Zupa koperkowa z ryżem na udźcu z indyka**Składniki: woda, ryż biały, koperek, 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**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**Salatka meksykańska**Składniki: kapusta pekińska, kukurydza, konserwowa, fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy, pomidor, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)**Kompot z owoców mieszanych**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

## Podwieczorek

**Mleko o smaku waniliowym**

Energia: 1007 kcal

📅 27.09.2024 **Piątek**

## I Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni****Masło ekstra (mleko)****Pasta z makreli w sosie pomidorowym**Składniki: filet z **makreli** w sosie pomidorowym, ogórek kiszony, szczypiorek, **jaja** kurze całe, masło ekstra (**mleko**)**Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

## II Śniadanie

**Woda****Banan**

## Obiad

**Zupa porowa z makaronem na udźcu indyczym**Składniki: 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**Kluski śląskie**Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, **jaja** kurze całe, sól biała**Sos pieczarkowy**Składniki: pieczarki świeże, Śmietana 12% (**mleko**), cebula, mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (**mleko**), pieprz, sól biała**Surówka z kapusty czerwonej**

Składniki: kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej rzepakowy, cytryna

**Kompot wiśniowy**

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

## Podwieczorek

**Rogal maślany z masłem**Składniki: bułki i rogale **pszenne** maślane, masło ekstra (**mleko**)**Herbata owocowa**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Energia: 974 kcal