

📅 28.10.2024 **Poniedziałek**

## I Śniadanie

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

## II Śniadanie

**Woda****Marchewka słupki**

Składniki: marchew

## Obiad

**Zupa z soczewicy na kielbasce z ziemniakami**Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, kielbasa gęłowska, **seler** korzeniowy, soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, por, Śmietana 18% (**mleko**), koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, papryka słodka, sól biała, tymianek**Naleśniki z dżemem wiśniowym**Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, dżem wiśniowy, niskosłodzony, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier z prawdziwą wanilią**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

## Podwieczorek

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

Składniki: woda, herbata owocowa, cukier

Energia: 1033 kcal

📅 29.10.2024 **Wtorek**

## I Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni****Masło ekstra (mleko)****Ser twarogowy**Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), miód pszczeli**Kakao**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

## 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**Puree ziemniaczane**Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (**mleko**)**Surówka z ogórka kiszzonego, jabłka i kukurydzy**

Składniki: ogórek kiszony, jabłko zielone, papryka czerwona, marchew, kukurydza, konserwowa, olej rzepakowy

**Kompot gruszkowy**

Składniki: woda, gruszka

## Podwieczorek

**Galaretka owocowa z brzoskwinią**

Składniki: woda, brzoskwinia w syropie, galaretka owocowa, w proszku

Energia: 947 kcal

📅 30.10.2024 **Środa**

## 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

**Woda****Kiwi**

## 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**Spaghetti bolognese z makaronem**Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, zioła prowansalskie, czosnek, pieprz, sól biała**Kompot śliwkowy**

Składniki: Śliwki, cukier

## Podwieczorek

**Legumina**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**), cukier

Energia: 891 kcal

📅 31.10.2024 **Czwartek**

## I Śniadanie

**Chleb orkiszowy****Masło ekstra (mleko)****Szynka z piersi kurczaka****Pomidor****Papryka czerwona****Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

## II Śniadanie

**Woda****Banan**

## Obiad

**Zupa ogórkowa z ryżem**Składniki: 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**Kluski leniwe z masłem (wyrób własny)**Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, masło ekstra (**mleko**), cukier, sól biała**Surówka z marchewki i brzoskwini**

Składniki: marchew, brzoskwinia w syropie, cytryna

**Kompot wieloowocowy**

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

## Podwieczorek

**Mleko o smaku truskawkowym****Biszkopty (pszenica, jajka, mleko)**

Energia: 984 kcal

Dzień wolny