

📅 30.09.2024 **Poniedziałek**

## I Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni****Masło ekstra (mleko)****Szynka wiejska****Salata masłowa****Ogórek****Papryka czerwona****Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

## II Śniadanie

**Woda****Jabłko****Ogórek kiszony słupki**

## Obiad

**Zalewajka z kielbasą**Składniki: woda, zakwas na żurek (**żyto**), ziemniaki, kielbasa głogowska, cebula, Śmietana 12% (**mleko**), olej rzepakowy, czosnek, majeranek, sól biała**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 gruszkowy**

Składniki: woda, gruszka

## Podwieczorek

**Serek homogenizowany waniliowy (mleko)****Marchewka słupki**

Składniki: marchew

Energia: 919 kcal

📅 01.10.2024 **Wtorek**

## I Śniadanie

**Chleb orkiszowy****Masło ekstra (mleko)****Jajko gotowane**Składniki: **jaja** kurze całe**Rzodkiewka****Zupa mleczna z makaronem ryżowym**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron ryżowy

## II Śniadanie

**Woda****Gruszka**

## 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**Paluszki rybne smażone**Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**), olej rzepakowy**Puree ziemniaczane**Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu**Surówka z kapusty kiszonej z marchewką**

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

**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

## Podwieczorek

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

Energia: 960 kcal

📅 02.10.2024 **Środa**

## I Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni****Masło ekstra (mleko)****Pasta z makreli wędzonej ze szczypiorkiem**Składniki: **makrela** wędzona (**ryba**), **jaja** kurze całe, ogórek kiszony, szczypiorek, masło ekstra (**mleko**)**Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

## II Śniadanie

**Woda****Banan**

## Obiad

**Krupnik z kaszą jęczmienną**Składniki: woda, ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, skrzydło indyka, natka pietruszki, masło ekstra (**mleko**), koperek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała**Spaghetti bolognese z makaronem**Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, zioła prowansalskie, czosnek, pieprz, sól biała**Kompot jabłkowy**

Składniki: woda, jabłko

## Podwieczorek

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

Energia: 951 kcal

📅 03.10.2024 **Czwartek**

## I Śniadanie

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

## II Śniadanie

**Woda****Kiwi**

## Obiad

**Rosół na udźcu indyczym 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 indyczego 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****Salata lodowa z jogurtem naturalnym**Składniki: salata, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), Śmietana 12% (**mleko**)**Kompot porzeczkowy**

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

## Podwieczorek

**Drożdżówka z budyniem (pszenica, jaja, mleko)****Woda z cytryną i miodem**

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Energia: 891 kcal

📅 04.10.2024 **Piątek**

## 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****Marchewka słupki**

Składniki: marchew

## Obiad

**Zupa pomidorowa z makaronem**Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, Śmietana 12% (**mleko**), skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Ryż tajony z koktajlem truskawkowym**Składniki: truskawki, mrożone, ryż biały, woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier, cynamon**Kompot wiśniowy**

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

## Podwieczorek

**Banan**

Energia: 859 kcal