

📅 30.09.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Hummus własnej roboty 40 gSkładniki: ciecierzycza konserwowa, **sezam**, nasiona, natka pietruszki, sól biała, pieprz, olej rzepakowy**Papryka kolorowa****Szczypiorek****Sałata****Rzodkiewka****Masło ekstra (mleko)****Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy**Składniki: mąka **pszenna**, ziarna **pszenicy**, woda, sól, olej, drożdże, cukier**Kakao** 250 mlSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Obiad

Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakami 300 mlSkładniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, mrożona, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, Śmietana 18% (**mleko**), natka pietruszki, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Łazanki z kapustą kiszoną i wieprzowym mięsem mielonym**

220 g

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, wieprzowina łopatką, kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy**Surówka z marchewki** 40 g

Składniki: marchew, cytryna, olej rzepakowy

Kompot truskawkowy 200 ml

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Podwieczorek

Jogurt owocowy, 1,5% tłuszczuSkładniki: **mleko** pasteryzowane, cukier, wsad owocowy, naturalny aromat, koncentrat z marchwi i soku z buraka czerwonego, zagęszczony sok cytrynowy, żywe kultury bakterii jogurtowych (streptococcus thermophilus, lactobacillus bulgaricus).

Energia: 968 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
37.6 g	35.9 g	119.3 g

📅 01.10.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Szynka delikatesowa z kurczaka**Pasta z mozzarelli** 20 gSkładniki: ser mozzarella (**mleko**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)**Pomidor****Natka pietruszki****Masło ekstra (mleko)****Chleb żytni jasny**Składniki: mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.**Herbata owocowa** 250 ml

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem 300 gSkładniki: woda, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Filecik drobiowy parowany z koperkiem** 60 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, koperk

Ziemniaki puree 150 gSkładniki: ziemniaki, masło ekstra (**mleko**), Śmietana 12% (**mleko**), sól biała**Mizeria z jogurtem greckim** 100 gSkładniki: ogórek, jogurt grecki (**mleko**), koperk**Kompot wiśniowy** 200 ml

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Jabłko**Gruszka**

Energia: 1042 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
39 g	34.5 g	136.1 g

📅 02.10.2024 **Środa**

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 250 gSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane**Pasta jajeczna** 20 gSkładniki: **jaja** kurze całe**Papryka czerwona****Fasola mung, kielki****Masło ekstra (mleko)****Chleb pszenno-żytni**Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól**Herbata rumiankowa** 250 ml

Składniki: woda, cukier, herbata rumiankowa

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 300 mlSkładniki: woda, ziemniaki, późne, burak, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek**Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem** 220 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, boćwina, cebula, ryż brązowy, papryka czerwona, olej rzepakowy, czosnek

Sos pomidorowy 80 gSkładniki: koncentrat pomidorowy, 30%, Śmietana 18% (**mleko**), mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, masło ekstra (**mleko**)**Surówka z kiszzonego ogórka z oliwą z oliwek** 40 g

Składniki: ogórek kiszony, cebula, oliwa z oliwek

Kompot porzeczkowy 200 ml

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Podwieczorek

Banana

Energia: 1098 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
37.6 g	35.6 g	148.3 g

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 03.10.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Paszтет warzywno- drobiowy 40 gSkładniki: marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, bułki **pszenne** zwykłe, **jaja** kurze całe, mięso z udźca indyka, bez skóry**Ogórek kiszony****Koperk****Masło ekstra (mleko)****Chleb pszenny graham**Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże**Kawa zbożowa z mlekiem** 250 mlSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad

Zupa krem z zielonego groszku z grzankami i natką pietruszki 300 mlSkładniki: woda, ziemniaki, groszek zielony, mrożony, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, chleb **pszenny**, natka pietruszki, udo z kurczaka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, oliwa z oliwek**Sos śmietankowy z mielonym mięsikiem z indyka i warzywami**

130 g

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, brokuły, Śmietana 18% (**mleko**), cebula, marchew, oliwa z oliwek, bazylija świeża**Kluski śląskie** 220 gSkładniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, **jaja** kurze całe, sól biała**Surówka z buraczków ze słonecznikiem** 80 g

Składniki: burak, cebula, cytryna, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy

Kompot z rabarbaru z miętą 200 ml

Składniki: woda, rabarbar, mięta

Podwieczorek

Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy (mleko)Składniki: **mleko**, śmietanka (z **mleka**), cukier, truskawka - 3,5%, białka **mleka**, koncentrat soku czarnej marchwi, aromaty, barwniki: ekstrakt z papryki, kultury bakterii mlekowych

Energia: 1059 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
52 g	37.3 g	127.4 g

📅 04.10.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Serek fromage z koperkiem 40 gSkładniki: ser mascarpone (**mleko**), ser twarogowy półtłusty (**mleko**), koperk**Ogórek****Roszonka****Pomidor****Masło ekstra (mleko)****Chleb żytni jasny**Składniki: mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.**Mleko z bananem** 250 gSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, banan

Obiad

Zupa grysikowa z warzywami 300 mlSkładniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, kalafior, brokuły, cukinia, kasza manna (**pszenica**), **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki**Jajko sadzone** 60 gSkładniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy**Ziemniaki z koperkiem** 150 g

Składniki: ziemniaki, koperk

Kapusta czerwona na ciepło 80 g

Składniki: kapusta czerwona, cebula, olej rzepakowy

Kompot śliwkowy 200 ml

Składniki: woda, Śliwki, cukier

Podwieczorek

Bułka maślana (pszenica, jajka)Składniki: mąka **pszenna**, podmłoda drożdżowa, cukier, tłuszcz roślinny, **jaja**

Energia: 1179 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
36.6 g	38.6 g	164.4 g

