

📅 30.09.2024 **Poniedziałek**

## I Śniadanie

**Hummus własnej roboty** 40 gSkładniki: ciecierzycy konserwowa, **sezam**, nasiona, natka pietruszki, sól biała, pieprz, olej rzepakowy**Papryka kolorowa****Szczypiorek****Salata****Rzodkiewka****Margaryna miękka, 45% tłuszczu, z witaminami A i D****Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy**Składniki: mąka **pszenna**, ziarna **pszenicy**, woda, sól, olej, drożdże, cukier**Kakao na napoju roślinnym** 250 mlSkładniki: napój **sojowy**, 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, natka pietruszki, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Łazanki z kapustą kiszoną i wieprzowym mięsem mielonym** 220 gSkładniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, wieprzowina łopatka, 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 kokosowy**

Składniki: woda pitna, napój kokosowy, częściowo odtłuszczona mąka kokosowa, skrobia, sól morska, stabilizator: pektyna; kultury jogurtu.

Energia: 940 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
34.2 g	35.5 g	115.4 g

📅 01.10.2024 **Wtorek**

## I Śniadanie

**Szynka delikatesowa z kurczaka****Pomidor****Natka pietruszki****Margaryna miękka, 45% tłuszczu, z witaminami A i D****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 z koperkiem** 150 g

Składniki: ziemniaki, koperk

**Mizeria z oliwą z oliwek** 80 g

Składniki: ogórek, oliwa z oliwek, koperk

**Kompot wiśniowy** 200 ml

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

## Podwieczorek

**Jabłko****Gruszka**

Energia: 1013 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
37.1 g	32.2 g	135.3 g

📅 02.10.2024 **Środa**

## I Śniadanie

**Płatki kukurydziane na napoju roślinnym** 250 gSkładniki: napój **owsiany**, 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, 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%, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami**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

**Banan**

Energia: 1058 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
31.4 g	28.7 g	157.7 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****Koperek****Margaryna miękka, 45% tłuszczu, z witaminami A i D****Chleb pszenny graham**Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże**Kawa zbożowa na napoju roślinnym** 250 mlSkładniki: napój **sojowy**, 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 na śmietance wege z mielonym mięskiem z indyka i warzywami** 130 g

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, brokuły, cebula, marchew, bazylija świeża, oliwa z oliwek, śmietanka wege

**Kluski śląskie** 150 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

**Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym** 250 gSkładniki: napój **owsiany**, truskawki, mrożone

Energia: 937 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
37.9 g	29.6 g	122.9 g

📅 04.10.2024 **Piątek**

## I Śniadanie

**Ser wegański**

Składniki: woda, tłuszcz roślinny (olej kokosowy 24%), modyfikowana skrobia ziemniaczana, skrobia z tapioki, sól, ekstrakt z oliwek, naturalne aromaty, barwnik: beta karoten, witamina b12

**Ogórek****Roszonka****Pomidor****Margaryna miękka, 45% tłuszczu, z witaminami A i D****Chleb żytni jasny**Składniki: mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.**Napój roślinny z bananem** 250 mlSkładniki: napój **sojowy**, 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: 1128 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
30.2 g	34.6 g	166.9 g