

📅 30.09.2024 **Poniedziałek****Obiad****Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakami** 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, mrożona, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, por, **seler** korzeniowy, Śmietana 18% (**mleko**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Łazanki z kapustą kiszoną i wieprzowym mięsem mielonym

310 g

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, wieprzowina łopatką, kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy

Surówka z marchewki 80 g

Składniki: marchew, cytryna, olej rzepakowy

Kompot truskawkowy 200 ml

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Energia: 731 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
28.4 g	19.5 g	101.1 g

📅 01.10.2024 **Wtorek****Obiad****Rosół drobiowy z makaronem** 350 g

Składniki: 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 90 g

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

Ziemniaki puree 180 g

Składniki: ziemniaki, Śmietana 12% (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), sól biała

Mizeria z jogurtem greckim 80 g

Składniki: ogórek, jogurt grecki (**mleko**), koperek

Kompot wiśniowy 200 ml

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Energia: 846 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
39.9 g	29.4 g	98.1 g

📅 02.10.2024 **Środa****Obiad****Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki** 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, późne, burak, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, Śmietana 18% (**mleko**)

Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 310 g

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

Sos pomidorowy 80 g

Składniki: 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

Energia: 834 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
31.7 g	29.8 g	100.4 g

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 03.10.2024 **Czwartek****Obiad****Zupa krem z zielonego groszku z grzankami i natką pietruszki** 350 ml

Składniki: 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 mięskiem z indyka i warzywami

130 g

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, brokuły, Śmietana 18% (**mleko**), cebula, marchew, oliwa z oliwek, bazyliia świeża

Kluski śląskie 180 g

Składniki: 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

Energia: 763 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
26.7 g	21.6 g	104 g

📅 04.10.2024 **Piątek****Obiad****Zupa grysikowa z warzywami** 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, kalafior, brokuły, cukinia, kasza manna (**pszenica**), **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki

Jajko sadzone 90 g

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem 180 g

Składniki: ziemniaki, koperek

Kapusta czerwona na ciepło 80 g

Składniki: kapusta czerwona, cebula, olej rzepakowy

Kompot śliwkowy 200 ml

Składniki: woda, Śliwki, cukier

Energia: 819 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
25.7 g	19.9 g	120.4 g