

📅 07.10.2024 **Poniedziałek****Obiad****Zupa cygańska z ziemniakami** 350 mlSkładniki: ziemniaki, marchew, mięso z piersi indyka, bez skóry, pomidory w puszcze całe, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, papryka czerwona, olej rzepakowy, por, cebula**Makaron z truskawkami** 310 gSkładniki: truskawki, mrożone, makaron **pszenny** bezjajeczny, cukier**Surówka z selera i brzoskwini** 40 gSkładniki: **seler** korzeniowy, brzoskwinia**Kompot porzeczkowy** 200 ml

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Energia: 753 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
19.7 g	21.3 g	110.6 g

📅 08.10.2024 **Wtorek****Obiad****Zupa szpinakowa z ryżem** 350 mlSkładniki: woda, ryż biały, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), szpinak, mrożony, cebula**Kotlet mielony drobiowy z cukinią** 90 gSkładniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, cukinia, olej rzepakowy, cebula, bułki **pszenne** zwykłe, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, **jaja** kurze całe**Ziemniaki gotowane** 180 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Buraczki duszone** 80 gSkładniki: burak, olej rzepakowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz**Kompot jabłkowy** 200 ml

Składniki: woda, jabłko

Energia: 814 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
32.2 g	17.8 g	124.2 g

📅 09.10.2024 **Środa****Obiad****Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem** 350 mlSkładniki: woda, makaron **pszenny** bezjajeczny, passata pomidorowa, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Filet z kurczaka zapiekany w warzywach** 90 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, brokuły, kalafior, marchew, cebula, przyprawa ziołowa

**Ziemniaki z koperkiem** 180 g

Składniki: ziemniaki, koperek

**Surówka z kapusty pekińskiej z zielonym ogórkiem i oliwą** 80 g

Składniki: kapusta pekińska, ogórek, oliwa z oliwek

**Kompot gruszkowy** 200 ml

Składniki: woda, gruszka

Energia: 855 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
37.6 g	18.5 g	123.1 g

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 10.10.2024 **Czwartek****Obiad****Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki** 350 mlSkładniki: ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, śmietanka wege, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Pulpecik wieprzowy w sosie z pieczonej papryki** 170 gSkładniki: wieprzowina łopatką, papryka czerwona, cebula, **jaja** kurze całe, bułki kajzerki (**pszenica**)**Kasza jęczmienna, wiejska****Surówka z marchewki** 80 g

Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

**Kompot malinowy z cytryną** 200 ml

Składniki: woda, maliny, mrożone, cytryna

Energia: 749 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
32.9 g	20.8 g	97.2 g

📅 11.10.2024 **Piątek****Obiad****Zupa z białych warzyw z groszkiem ptysiowym z natką pietruszki** 350 mlSkładniki: ziemniaki, kalafior, groszek ptysiowy (**pszenica**), pietruszka, korzeń, marchew, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muszkatolowa, tymianek**Paluszki rybne pieczone** 90 gSkładniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**)**Ziemniaki z koperkiem** 180 g

Składniki: ziemniaki, koperek

**Surówka z kiszonej kapusty** 80 g

Składniki: kapusta kiszona, marchew, cebula, jabłko

**Kompot agrestowy** 200 ml

Składniki: woda, agrest

Energia: 743 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
27.3 g	24.2 g	93.6 g