

 **25.09.2023** **Poniedziałek**

I Śniadanie 201 kcal

**Kanapka z pasztetem warzywno-drobiowym**

Składniki: marchew, pietruszka, korzeń, chleb **pszemno-żytni**, **seler** korzeniowy, mięso z udźca indyka, bez skóry, cebula, **jaja** kurze całe, masło ekstra (**mleko**), bułki **pszenne** zwykłe, olej rzepakowy

**Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

**Cukier**

**Papryka czerwona**

Obiad 492 kcal

**Zupa brokułowa na wywarze warzywnym**

Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, Śmietana 18% (**mleko**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony

**Indyk w sosie słodko- kwaśnym z ryżem**

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, ananas, plastry w syropie, ryż biały, papryka czerwona, olej rzepakowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, mąka **pszenna**, typ 450

**Rosół wołowo- drobiowy**

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, wołowina rostbef, udo z kurczaka, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 252 kcal

**Jogurt naturalny z malinami**

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), maliny, mrożone, cukier

**GRANOLA Z OWOCAMI (pszenica, żyto, owies, soja, mleko, orzechy, sezam)**

**Miód pszczeli**

 **26.09.2023** **Wtorek**

I Śniadanie 240 kcal

**Kawa zbożowa na mleku**

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

**Kanapka z twarogiem ze szczypiorkiem**

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), chleb **pszemno-żytni**, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), szczypiorek

Obiad 453 kcal

**Rosół drobiowy z makaronem**

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych**

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, płatki kukurydziane, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

**Kapusta biała**

**Pomidor**

**Ogórek**

**Szczypiorek**

**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 280 kcal

**Ciasto marchewkowe**

Składniki: marchew, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cukier

**Lemoniada**

 **27.09.2023** **Środa**

I Śniadanie 291 kcal

**Zupa mleczna z makaronem**

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron **pszenny** bezjajeczny

**Kanapka z dżemem truskawkowym**

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, dżem truskawkowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)

Obiad 551 kcal

**Krupnik z kaszą jęczmienną**

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kasza **jęczmienna**, perlowa, mięso z ud kurczaka, bez skóry, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Gołąbki w sosie pomidorowym**

Składniki: kapusta włoska, wieprzowina szynka surowa, koncentrat pomidorowy, 30%, masło ekstra (**mleko**), marchew, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por

**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

**Mandarynki**

Podwieczorek 200 kcal

**Sałatka owocowa**

Składniki: jabłko, pomarańcza, winogrona bez pestek, Śliwki, banan, gruszka, cytryna, mięta

**Wafle ryżowe**

**Bawarka**

Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, herbata czarna

 **28.09.2023** **Czwartek**

I Śniadanie 314 kcal

**Kanapka z serem i zieloną sałatą**

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, ser gouda tłusty (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), sałata

**Kakao**

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Obiad 428 kcal

**Zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym**

Składniki: wieprzowina szynka surowa, pomidor, ser gouda tłusty (**mleko**), makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), cebula, papryka czerwona, mrożona, brokuły, mrożone, masło ekstra (**mleko**), olej rzepakowy, czosnek, natka pietruszki, sól biała, pieprz, papryka słodka

**Zupa ogórkowa**

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, Śmietana 18% (**mleko**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 231 kcal

**Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem**

Składniki: jabłko, Śmietana 18% (**mleko**), ryż biały, woda, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, cukier, olej rzepakowy, cynamon

**Herbata z melisy**

Składniki: woda, cukier, herbata z melisy

 **29.09.2023** **Piątek**

I Śniadanie 386 kcal

**Bułeczki drożdżowe z nadzieniem serowym (pszenica, mleko)**

**Herbata z cytryną i miodem**

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

**Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu (mleko)**

Obiad 518 kcal

**Pierogi ruskie z okrasą**

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, woda, ziemniaki, twaróg sernikowy (**mleko**), cebula, olej rzepakowy, pieprz, sól biała

**Ogórek kiszony**

**Sok pomarańczowy 100%**

Podwieczorek 120 kcal

**Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem**

Składniki: **tuńczyk** w sosie własnym, majonez (**jajka**, **gorczyca**), szczypiorek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), sól biała, pieprz, sok ze świeżej cytryny

**Chleb pszenny**

**Woda**