

JADŁOSPIS

📅 02.10.2023 **Poniedziałek**

I Śniadanie 251 kcal

Kanapka z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, słonecznikowy, szynka wieprzowa, gotowana, ogórek, masło ekstra (**mleko**), sałata

Kawa zbożowa na mleku

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

Herbata z melisy

Herbata z melisy

Obiad 479 kcal

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew,

pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, kurczak, tuszka, Żeberka wieprzowe wędzone, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Spaghetti bolognese

Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Ogórek słupek

Składniki: ogórek

Kompot z owoców mieszanych

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Herbata z melisy

Herbata z melisy

Herbata z melisy

Podwieczorek 382 kcal

Budyń waniliowy z sosem jagodowym

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, jagody mrożone, Żółtko **jaja** kurzego, cukier, skrobia ziemniaczana, cukier z prawdziwą wanilią, masło ekstra (**mleko**)

Biszkopty lady fingers (pszenica, jajka)

📅 03.10.2023 **Wtorek**

I Śniadanie 515 kcal

Kakao

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

Kanapka z pastą jajeczną z kielbasą i szczypiorkiem, ogórek kiszony

Składniki: **jaja** kurze całe, chleb-**żytni** jasny, ogórek kiszony, kielbasa głogowska, masło ekstra (**mleko**), szczypiorek, majonez (**jajka**, **gorczyca**)

Banan

Mix bakalii

Składniki: **migdały**, Żurawina suszona

Obiad 367 kcal

Barszcz ukraiński z młodych buraczków

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, mięso z ud

kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, fasola szparagowa, fasola biała, nasiona suche, cytryna, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Gulasz wołowy

Składniki: wołowina polędwica, woda, olej rzepakowy,

cebula, mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek

Ogórek kiszony

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko, cukier

Herbata z melisy

Herbata z melisy

Herbata z melisy

Podwieczorek 158 kcal

Gofry tradycyjne z truskawkami

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, truskawki, mąka **pszenna**, typ 450-**jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier puder, proszek do pieczenia (**pszenica**, **mleko**), cukier

Herbata z melisy

Składniki: woda, cukier, herbata z melisy

📅 04.10.2023 **Środa**

I Śniadanie 241 kcal

Kasza manna na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)

Kanapka z dżemem morelowym

Składniki: chleb **żytni** jasny, dżem morelowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)

Herbata z melisy

Herbata z melisy

Herbata z melisy

Herbata z melisy

Obiad 444 kcal

Krupnik ryżowy

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, mięso z ud

kurczaka, bez skóry, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Klopsy z indyka w sosie koperkowym

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, woda-**jaja** kurze całe, koperek, bułki **pszenne** zwykłe, cebula

Surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym

Składniki: kapusta biała, jabłko, marchew, jogurt

naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Kasza gryczana

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Herbata z melisy

Herbata z melisy

Podwieczorek 302 kcal

Jogurt naturalny z pestkami dyni, gruszka

Składniki: gruszka, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), dynia, pestki, łuskane, miód pszczeli

Chałka z masłem

Składniki: chałki **pszenne**, masło ekstra(**mleko**)

Alergeny zostały wyróżnione na ja**ł**ospisie poprzez **podkreślenie**.–

📅 05.10.2023 **Czwartek**

I Śniadanie 268 kcal

Parówki z szynki (gorczyca)

Bułka paryska z masłem

Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), masło ekstra (**mleko**)

Keczup

Herbata z melisy

Herbata z melisy

Herbata z melisy

Herbata z melisy

Obiad 468 kcal

Kotlet schabowy

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka

tarta (**pszenica**), olej rzepakowy-**jaja** kurze całe

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Marchewka gotowana z masłem

Składniki: marchew, mrożona, masło ekstra (**mleko**)

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, Śmietana 12% (**mleko**), cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Sok pomarańczowy 100%

Herbata z melisy

Herbata z melisy

Herbata z melisy

Herbata z melisy

Herbata z melisy

Herbata z melisy

Herbata z melisy

Herbata z melisy

Herbata z melisy

📅 06.10.2023 **Piątek**

I Śniadanie 312 kcal

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Kanapka z twarogiem i pieczoną papryką

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), papryka czerwona, masło ekstra (**mleko**)

Herbata z melisy

Herbata z melisy

Herbata z melisy

Herbata z melisy

Obiad 430 kcal

Frytki warzywne pieczone

Składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, rozmaryn suszony

Dorsz pieczony

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry, olej rzepakowy, cytryna, sól biała, pieprz

Krem z białych warzyw na wywarze warzywnym z nasionami słonecznika

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, Śmietana 18% (**mleko**), słonecznik, nasiona, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, tymianek

Sałata z pomidorem, cebulką, nasionami słonecznika i jogurtem

Składniki: pomidor, sałata, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), cebula, słonecznik, nasiona, szczypiorek

Lemoniada

Mandarynki

Podwieczorek 232 kcal

Kisiel truskawkowy do picia

Składniki: woda, truskawki, skrobia ziemniaczana

Baton musli z figami i orzechami

Składniki: **jaja** kurze całe, płatki-**owsiane**, figi, suszone, **orzechy** włoskie, olej rzepakowy-**migdały**, miód pszczeli, kakao 16%, proszek