

JADŁOSPIS

📅 09.10.2023 **Poniedziałek**

I Śniadanie 340 kcal

Kanapka z pasztetem warzywno-drobiowym

Składniki: marchew, pietruszka, korzeń, bułki **pszenne** zwykłe, chleb **pszenno-żytni**, ~~se~~ler korzeniowy, mięso z udźca indyka, bez skóry, cebula, ~~j~~**a**ja kurze całe, masło ekstra (**mleko**), olej rzepakowy

Ogórek kiszony

Kawa zbożowa na mleku

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

Obiad 560 kcal

Rosół drobiowo- wołowy z lanymi kluskami

Składniki: woda, marchew, **j**aja kurze całe, pietruszka, korzeń, **se**ler korzeniowy, por, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mąka **pszenna**, typ 450, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Mięso z ud kurczaka, ze skórą

Kapusta czerwona zasmażana z cebulką

Składniki: kapusta czerwona, cebula, olej rzepakowy

Kompot z owoców mieszanych

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Ryż biały

Podwieczorek 133 kcal

Budyń czekoladowy z truskawką

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, ~~j~~**a**ja kurze całe, czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), truskawki, cukier, skrobia ziemniaczana

📅 10.10.2023 **Wtorek**

I Śniadanie 293 kcal

Platki owsiane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki~~–~~**owsiane**

Kanapka z twarogiem ze szczypiorkiem

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

Obiad 487 kcal

Zupa koperkowa z lanymi kluskami

Składniki: woda, marchew, mięso z ud kurczaka, bez

skóry, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, ~~se~~ler korzeniowy, por, **j**aja kurze całe, koperek, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Schab duszony w sosie pieczarkowym

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, pieczarki świeże, olej rzepakowy, cebula

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z marchewki, jabłka i porzbanan z jogurtem greckim

Składniki: marchew, jabłko, por, jogurt grecki (~~mleko~~)

Lemoniada

Podwieczorek 210 kcal

Galaretka owocowa z bananem i jogurtem greckim

Składniki: woda, banan, jogurt grecki (~~mleko~~), galaretka owocowa, w proszku

Wafle ryżowe

📅 11.10.2023 **Środa**

I Śniadanie 149 kcal

Bawarka

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

Kanapka z szynką wieprzową i ogórkiem

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

Obiad 529 kcal

Makaron z sosem ze świeżych truskawek i jogurtu naturalnego

Składniki: truskawki, makaron **pszenny** bezjajeczny, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), cukier

Żurek z jajkiem na białej kiełbasie

Składniki: woda, ziemniaki, **j**aja kurze całe, kiełbasa biała parzona, marchew, pietruszka, korzeń, **se**ler korzeniowy, por, natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (**żyto**), pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Kompot z owoców mieszanych

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Banan

Podwieczorek 362 kcal

Babka drożdżowa (~~pszenica~~, ~~żyto~~, jajka, mleko)

Jabłko

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

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

📅 12.10.2023 **Czwartek**

I Śniadanie 421 kcal

Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem

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

Chałka z masłem

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

Obiad 566 kcal

Kluski z mięsem

Składniki: ziemniaki, wieprzowina łopatka, skrobia ziemniaczana, cebula, kapusta kiszona, woda, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **j**aja kurze całe, marchew, sól biała

Ogórek kiszony

Lemoniada

Mandarynki

Krem z brokuła

Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, Śmietana

18% (**mleko**), ~~se~~ler korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony

Chleb pszenno-żytni

Podwieczorek 168 kcal

Kanapka z pastą z mięsa gotowanego i włoszczyzny, papryką i pomidorem czerwona

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, skrzydło indyka, udo z kurczaka, marchew, papryka czerwona, masło ekstra (**mleko**), wołowina szponder, pietruszka, korzeń, ~~se~~ler korzeniowy

Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu (mleko)

📅 13.10.2023 **Piątek**

I Śniadanie 232 kcal

Kanapka z pastą jajeczną z natką pietruszki na jogurcie naturalnym

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ~~j~~**a**ja kurze całe, masło ekstra (**mleko**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (~~mleko~~), natka pietruszki

Herbata miętowa

Obiad 509 kcal

Krem z soczewicy z pestkami dyni

Składniki: woda, ziemniaki, udo z kurczaka, marchew,

pietruszka, korzeń, **se**ler korzeniowy, por, dynia, pestki, łuskane, soczewica czerwona, nasiona suche, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Kapusta kiszona

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Halibut na parze w sosie ziołowo-cytrynowym

Składniki: **halibut** biały świeży, woda, olej rzepakowy, marchew, cytryna, pietruszka, korzeń, **se**ler korzeniowy, por, przyprawa ziołowa

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko, cukier

Gruszka

Podwieczorek 307 kcal

Bułka grahamka z mozzarellą i pomidorem

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, ser mozzarella (~~mleko~~), pomidor, masło ekstra (**mleko**)