

JADŁOSPIS

📅 23.10.2023 **Poniedziałek**

I Śniadanie 235 kcal

Kanapka z pasztetem warzywno-drobiowym

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

Ogórek kiszony

Kawa zbożowa z mlekiem

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

Obiad 460 kcal

Rosół drobiowo- wołowy z lanymi kluskami

Składniki: woda, marchew, **jaja** kurze całe, pietruszka, korzeń, **sele**r 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

Indyk w sosie słodko- kwaśnym z ryżem

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, ananas, plastyry w syropie, ryż biały, papryka czerwona, olej rzepakowy,

cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, mąka **pszenna**, typ 450

Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim

Składniki: kapusta pekińska, marchew, jogurt grecki (**mleko**), kukurydza, mrożona, cebula, koperek

Kompot wieloowocowy bez cukru

Składniki: woda, jabłko, Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone

Podwieczorek 269 kcal

Budyń czekoladowy

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), cukier, skrobia ziemniaczana

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

📅 24.10.2023 **Wtorek**

I Śniadanie 298 kcal

Platki owsiane na mleku

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

Kanapka z serem

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

Papryka czerwona

Obiad 520 kcal

Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem

Składniki: woda, ziemniaki, szczaw konserwowy, **jaja** kurze całe, marchew, Śmietana 12% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **sele**r korzeniowy, por, mięso z ud kurczaka, bez skóry, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Schab duszony w warzywach

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**sele**r), cebula, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Buraczki zasmażane

Składniki: burak, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz

Podwieczorek 170 kcal

Galaretka owocowa z bananem i jogurtem greckim

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

Biszkopty lady fingers (**pszenica**, **jajka**)

📅 25.10.2023 **Środa**

I Śniadanie 343 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 424 kcal

Zupa jarzynowa

Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **sele**r korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Makaron z sosem ze świeżych truskawek i jogurtu naturalnego

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

Kompot wieloowocowy z porzeczką

Składniki: Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier, porzeczki czarne, mrożone

Banan

Podwieczorek 245 kcal

Zapiekanka na bagietce z serem żółtym, szynką

Składniki: bagietki **pszenne** francuskie, ser gouda tłusty (**mleko**), szynka kanapkowa, pomidor, masło ekstra (**mleko**), keczup

Herbata miętowa

Podwieczorek 401 kcal

Zupa fasolowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, fasola biała, nasiona suche, boczek wędzony bez kości, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **sele**r korzeniowy, por, natka pietruszki, Żeberka wieprzowe wędzone, pieprz, ziele angielskie, sól biała, liść lauowy

Pieczony kotlet mielony z szynki wieprzowej

Składniki: wieprzowina szynka surowa, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** wrocławskie, bułka tarta (**pszenica**), cebula, olej rzepakowy

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana

Ogórek słupki

Składniki: ogórek

Kompot wieloowocowy bez cukru

Składniki: woda, jabłko, Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana

Ogórek słupki

Składniki: ogórek

Kompot wieloowocowy bez cukru

Składniki: woda, jabłko, Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone

Podwieczorek 365 kcal

Ciasto marchewkowe

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

Kakao

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

Jabłko

📅 27.10.2023 **Piątek**

I Śniadanie 310 kcal

Jajecznica

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

Kanapka z masłem i ogórkiem

Składniki: chleb **żytni** jasny, ogórek, masło ekstra (**mleko**)

Kawa zbożowa na mleku

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

Obiad 409 kcal

Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym

Składniki: woda, marchew, pieczarki świeże, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), pietruszka, korzeń, **sele**r korzeniowy, por, Śmietana 18% (**mleko**), sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie, tymianek

Ryba duszona w warzywach

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, **sele**r korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek

Kompot wieloowocowy bez cukru

Składniki: woda, jabłko, Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone

Podwieczorek 265 kcal

Kisiel wiśniowy własnego wyrobu z jogurtem i gorzką czekoladą

Składniki: woda, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), wiśnie bez pestek, mrożone, skrobia ziemniaczana, czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), cukier

Chałka z masłem

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

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