

JADŁOSPIS

📅 **16.10.2023** **Poniedziałek**

I Śniadanie 251 kcal

Kanapka z sałataą, 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 (~~żytni~~ , **jęczmień**)

Obiad 473 kcal

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew,

pietruszka, korzeń, **seier** 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 jabłkowy

Składniki: woda, jabłko, cukier

Podwieczorek 247 kcal

Budyń waniliowy z sosem malinowym

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

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

📅 **17.10.2023** **Wtorek**

I Śniadanie 446 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

Obiad 415 kcal

Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, kapusta

biała, Śmietana 18% (**mleko**), fasola biała, nasiona suche, pietruszka, korzeń, **seier** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Gulasz wołowy

Składniki: wołowina połówdwa, woda, olej rzepakowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko, cukier

Chleb pszemno-żytni, słonecznikowy

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 (**pszemnica**, **mleko**), cukier

Herbata z melisy

Składniki: woda, cukier, herbata z melisy

📅 **18.10.2023** **Środa**

I Śniadanie 299 kcal

Kasza manna na mleku

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

Kanapka z dżemem truskawkowym

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

Obiad 524 kcal

Zupa grochowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, kielbasa śląska, olej rzepakowy, boczek wędzony bez kości, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

Klopsy z indyka w sosie koperkowym

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

Kasza gryczana

Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (**jajka**, **gorczyca**), koperek

Kompot wieloowocowy bez cukru

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

Podwieczorek 204 kcal

Salatka jarzynowa, chleb pszemno-żytni z masłem

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, marchew, ogórek kiszony, **jaja** kurze całe, pietruszka, korzeń, ziemniaki, jabłko, cebula, groszek zielony, majonez (**jajka**, **gorczyca**), masło ekstra (**mleko**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Herbata owocowa Gruszka

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.—

📅 **19.10.2023** **Czwartek**

I Śniadanie 160 kcal

Parówki z szynki (**gorczyca**)

Bułka paryska z masłem

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

Keczup

Bawarka

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

Obiad 510 kcal

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew,

makaron **pszenny** bezjajeczny, Śmietana 12% (**mleko**), skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, **seier** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet schabowy

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszemnica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Marchewka gotowana z masłem

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

Kompot śliwkowy

Składniki: woda, Śliwki, cukier

Podwieczorek 305 kcal

Racuchy z jabłkami

Składniki: jabłko, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier puder, soda oczyszczona

Herbata miętowa

📅 **20.10.2023** **Piątek**

I Śniadanie 354 kcal

Płatki kukurydziane na mleku

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

Kanapka z twarogiem i rzodkiewką

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

Obiad 397 kcal

Krem z białych warzyw na wywarze warzywnym z nasionami słonecznika

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka,

korzeń, **seier** korzeniowy, por, Śmietana 18% (**mleko**), słonecznik, nasiona, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, tymianek

Dorsz pieczony

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

Frytki warzywne pieczone

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

Sałata z pomidorem, cebulką, nasionami słonecznika i jogurtem

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

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 229 kcal

Mandarynki

Herbata rooibos z pomarańczą

Kanapka z pastą z tuńczyka i jajka

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, **jaja** kurze całe, **tuńczyk** w sosie własnym, masło ekstra (**mleko**), majonez (**jajka**, **gorczyca**), szczypiorek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), cytryna