

04.09.2023 Poniedziałek

I Śniadanie 318 kcal

Kasza manna na mlekuSkładniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)**Kanapka z szynką wieprzową i papryką**Składniki: chleb **pszenno-żytni**, słonecznikowy, papryka czerwona, szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (**mleko**)**Herbata czarna**

Obiad 719 kcal

Krupnik z kaszą jęczmiennąSkładniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, kurczak, tuszka, wieprzowina żeberka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Makaron z twarogiem i cebulka**Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), cebula, olej rzepakowy**Sok jabłkowy 100%**

Podwieczorek 105 kcal

Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (mleko)**Biszkopty lady fingers (pszenica, jajka)****Herbata owocowa****05.09.2023 Wtorek**

I Śniadanie 440 kcal

Kanapka z serkiem śmietankowym ze szczypiorkiem, paprykaSkładniki: chleb **pszenno-żytni**, serek śmietankowy (**mleko**), papryka czerwona, masło ekstra (**mleko**), szczypiorek**Kakao**Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Obiad 507 kcal

Zupa z soczewicy i marchewkiSkładniki: woda, ziemniaki, marchew, udo z kurczaka, soczewica czerwona, nasiona suche, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek**Filet z kurczaka panierowany, ziemniaki z koperkiem**Składniki: ziemniaki, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, koperek**Marchewka zasmażana**Składniki: marchew, mrożona, mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (**mleko**)**Sok pomarańczowy 100%**

Podwieczorek 215 kcal

Wafle ryżowe**Dżem morelowy, niskosłodzony****Herbata czarna****06.09.2023 Środa**

I Śniadanie 258 kcal

Bułka pszenna z szynką z kurczaka, sałatą i pomidorem malinowymSkładniki: bułki kajzerki (**pszenica**), pomidor, szynka z piersi kurczaka, masło ekstra (**mleko**), sałata**Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Obiad 655 kcal

Zupa zacierkowaSkładniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, mąka **pszenna**, typ 450, **seler** korzeniowy, por, **jaja** kurze całe, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Schab pieczony**

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy

Kasza bulgur (pszenica)**Surówka z białej kapusty Colesław**Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (**jajka, gorczyca**), koperek

Podwieczorek 188 kcal

Chałka z serkiem homogenizowanym waniliowym z brzoskwiniąSkładniki: chałki **pszenne**, serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (**mleko**), brzoskwinia w syropie**Herbata owocowa**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

07.09.2023 Czwartek

I Śniadanie 269 kcal

Parówki z szynki (gorczyca)**Bułka z masłem i pomidorem**Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), pomidor, masło ekstra (**mleko**)**Herbata czarna**

Obiad 515 kcal

Zupa kalafiorowaSkładniki: woda, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, ziemniaki, **seler** korzeniowy, mięso z ud kurczaka, bez skóry, Śmietana 18% (**mleko**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Indyk w sosie słodko- kwaśnym z ryżem**Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, ryż biały, ananas, plastry w syropie, papryka czerwona, olej rzepakowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, mąka **pszenna**, typ 450**sok malinowy**

Podwieczorek 253 kcal

Ciasteczka owsiane z bananemSkładniki: płatki **owsiane**, banan, masło ekstra (**mleko**), cukier, soda oczyszczona**Mleko krowie, 3,2% tłuszczu****Banan****08.09.2023 Piątek**

I Śniadanie 517 kcal

Płatki owsiane na mlekuSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane****Kanapka z szynką wieprzową i ogórkiem**Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (**mleko**), ogórek**Kakao**Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Obiad 495 kcal

Zupa koperkowa z ziemniakamiSkładniki: ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koperek, por**Filet z miruny smażony**Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy**Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym**Składniki: marchew, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), jabłko**Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

Sok jabłkowy 100%

Podwieczorek 118 kcal

Ciasto jogurtowe ze śliwkamiSkładniki: Śliwki, mąka **pszenna**, typ 450, cukier, **jaja** kurze całe, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), olej rzepakowy, cukier z prawdziwą wanilią, proszek do pieczenia (**pszenica, mleko**)**Herbata owocowa**