

11.09.2023 Poniedziałek

I Śniadanie 376 kcal

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

Obiad 355 kcal

Zupa jarzynowaSkładniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Pierogi z mięsem (pszenica, jajka)****Sok jabłkowy 100%**

Podwieczorek 573 kcal

Wafle nadziewane (pszenica)**sok malinowy****12.09.2023 Wtorek**

I Śniadanie 320 kcal

Granola z żurawiną na mlekuSkładniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki **owsiane**, jabłko, miód pszczeli, **orzechy** włoskie, rodzynki, suszone, Żurawina suszona, olej rzepakowy, **migdały**, **sezam**, nasiona, słonecznik, nasiona, cynamon, sól biała**Kanapka z szynką wieprzową i ogórkiem**Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka wieprzowa, gotowana, ogórek, masło ekstra (**mleko**)**Herbata czarna**

Obiad 697 kcal

Spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie warzywno- pomidorowymSkładniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, wieprzowina łopatką, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, ser gouda tusty (**mleko**), olej rzepakowy**Zupa ogórkowa z ziemniakami**Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Sok wieloowocowy**

Składniki: sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

Podwieczorek 262 kcal

Brzoskwinia**Herbatniki (pszenica, mleko)****Mleko krowie, 3,2% tłuszczu****13.09.2023 Środa**

I Śniadanie 347 kcal

Bułka z mozzarellą i pomidoremSkładniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), ser mozzarella (**mleko**), pomidor, masło ekstra (**mleko**)**Kakao**Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Obiad 669 kcal

Zupa porowa z mięsem mielonym z indykaSkładniki: ziemniaki, mięso z udzka indyka, bez skóry, por, marchew, serek śmietankowy (**mleko**), Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy**Kotlet schabowy**Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe**Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

Kalafior z wody, z masłem i bułką tartąSkładniki: kalafior, mrożony, masło ekstra (**mleko**), bułka tarta (**pszenica**)**Sok pomarańczowy 100%**

Podwieczorek 284 kcal

Chrup paczka! Przekąska mocy**Wafle ryżowe****Herbata czarna****14.09.2023 Czwartek**

I Śniadanie 371 kcal

Bułka z serem żółtym i czerwoną paprykąSkładniki: bułki kajzerki (**pszenica**), papryka czerwona, ser gouda tusty (**mleko**), masło ekstra (**mleko**)**Kakao**Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Obiad 501 kcal

Żurek z jajkiem na białej kiełbasieSkładniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, kiełbasa biała parzona, **jaja** kurze całe, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (**żyto**), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym**Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, cebula, mąka **pszenna**, typ 450**Kasza jęczmienna, pęczak****Surówka szwedcka**

Składniki: ogórek kiszony, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 229 kcal

Bułka paryska z masłem i miodemSkładniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), miód pszczeli, masło ekstra (**mleko**)**Śliwki****Herbata owocowa**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

15.09.2023 Piątek

I Śniadanie 324 kcal

JajecznicaSkładniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy**Bułka paryska z masłem**Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), masło ekstra (**mleko**)**Pomidorki koktajlowe****Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad 512 kcal

Zupa pomidorowa z ryżemSkładniki: woda, passata pomidorowa, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, Śmietana 18% (**mleko**), koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Paluszki rybne pieczone**Składniki: paluszki **rybne** mrożone**Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka

Składniki: kapusta kiszona, jabłko, marchew, olej rzepakowy

Herbata owocowa

Podwieczorek 361 kcal

Bułeczki drożdżowe z nadzieniem serowym (pszenica, mleko)**Herbata owocowa**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

 **18.09.2023** **Poniedziałek**

I Śniadanie 234 kcal

Kanapka z szynką wieprzową i ogórkiem

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

Kawa zbożowa na mleku

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

Obiad 568 kcal

Ryżanka

Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, ryż białą, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron carbonara z szynką i boczkiem

Składniki: szynka konserwowa, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), Śmietana 12% (**mleko**), cebula, boczek wędzony bez kości, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, czosnek

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 168 kcal

Kanapka z dżemem morelowym

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

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu

 **19.09.2023** **Wtorek**

I Śniadanie 306 kcal

Kanapka z serkiem śmietankowym ze szczypiorkiem, papryka

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, papryka czerwona, serek śmietankowy (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), szczypiorek

Herbata rumiankowa

Obiad 912 kcal

Zupa zacierkowa

Składniki: 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

Pieczony kotlet mielony z szynki wieprzowej

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

Buraczki zasmażane

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

sok malinowy

Podwieczorek 152 kcal

Budyń waniliowy

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

Maliny

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

 **20.09.2023** **Środa**

I Śniadanie 245 kcal

Płatki owsiane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki **owsiane**

Kanapka z szynką z kurczaka, ogórkiem świeżym i pomidorem

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ogórek, szynka z piersi kurczaka, pomidor, masło ekstra (**mleko**)

Herbata czarna

Obiad 500 kcal

Rosół drobiowo- wołowy z makaronem

Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, wołowina szponder, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Udo z kurczaka

Surówka z pora, marchewki i jabłka

Składniki: jabłko, por, marchew, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 0 kcal

 **21.09.2023** **Czwartek**

I Śniadanie 0 kcal

Obiad 0 kcal

Podwieczorek 0 kcal

 **22.09.2023** **Piątek**

I Śniadanie 0 kcal

Obiad 85 kcal

Zupa jarzynowa

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

Podwieczorek 0 kcal