

18.09.2023 Poniedziałek

I Śniadanie 385 kcal

Kanapka z szynką wieprzową i ogórkiemSkładniki: chleb **pszemno-żytni**, szynka wieprzowa, gotowana, ogórek, masło ekstra (**mleko**)**Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad 535 kcal

RyżankaSkładniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Makaron z truskawkami i jogurtem greckim**Składniki: jogurt grecki (**mleko**), makaron **pszenny** bezjajeczny, truskawki, mrożone, cukier, cytryna**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 126 kcal

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu**Gofry tradycyjne z dżemem**Składniki: dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, proszek do pieczenia (**pszenica**, **mleko**), cukier, Śmietana 18% (**mleko**)**19.09.2023 Wtorek**

I Śniadanie 306 kcal

Kanapka z serkiem śmietankowym ze szczypiorkiem, paprykaSkładniki: chleb **pszemno-żytni**, papryka czerwona, serek śmietankowy (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), szczypiorek**Herbata rumiankowa**

Obiad 950 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**Pieczony kotlet mielony z szynki wieprzowej**Składniki: wieprzowina szynka surowa, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** wrocławskie, bułka tarta (**pszenica**), cebula, olej rzepakowy**Ziemniaki****Buraczki zasmażane**Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz**sok malinowy**

Podwieczorek 152 kcal

Budyń waniliowySkładniki: **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 371 kcal

Płatki owsiane na mlekuSkładniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki **owsiane****Kanapka z szynką z kurczaka, ogórkiem świeżym i pomidorem**Składniki: chleb **pszemno-żytni**, szynka z piersi kurczaka, ogórek, masło ekstra (**mleko**), pomidor**Herbata czarna**

Obiad 744 kcal

Rosół drobiowo- wołowu z makaronemSkładniki: woda, kurczak, tuszka, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, wołowina szponder, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Polędwiczki wieprzowe pieczone w sosie własnym**

Składniki: wieprzowina polędwica, cebula, olej rzepakowy

Kasza bulgur (pszenica)**Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem greckim**Składniki: marchew, jabłko, jogurt grecki (**mleko**)**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 277 kcal

Chałka z serkiem homogenizowanym waniliowymSkładniki: chałki **pszenne**, serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (**mleko**)**Mleko krowie, 3,2% tłuszczu****Banan****21.09.2023 Czwartek**

I Śniadanie 403 kcal

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

Składniki: woda, herbata czarna

Obiad 544 kcal

Zupa buraczkowa zabelanaSkładniki: woda, mięso z ud kurczaka, bez skóry, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, Śmietana 18% (**mleko**), por, natka pietruszki, sok ze świeżej cytryny**Paluszki rybne pieczone**Składniki: paluszki **rybne** mrożone**Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

Fasolka szparagowa z wody, z masłem i bułką tartąSkładniki: fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (**mleko**), bułka tarta (**pszenica**)**sok malinowy**

Podwieczorek 217 kcal

Kanapka z dżemem truskawkowymSkładniki: chleb **pszemno-żytni**, dżem truskawkowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu****22.09.2023 Piątek**

I Śniadanie 439 kcal

Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiemSkładniki: chleb **pszemno-żytni**, **jaja** kurze całe, masło ekstra (**mleko**), majonez (**jajka**, **gorczyca**), szczypiorek**Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)**Pomidorki koktajlowe**

Obiad 683 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**Makaron z twarogiem i cebulka**Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), cebula, olej rzepakowy**Sok pomarańczowy 100%**

Podwieczorek 153 kcal

Ciasteczka owsiane z bananemSkładniki: płatki **owsiane**, banan, masło ekstra (**mleko**), cukier, soda oczyszczona**Śliwki****Herbata czarna**