

**25.09.2023 Poniedziałek**

I Śniadanie 397 kcal

**Kanapka z szynką z kurczaka, ogórkiem świeżym i pomidorem**Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka z piersi kurczaka, ogórek, pomidor, masło ekstra (**mleko**)**Kakao**Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Obiad 616 kcal

**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**Pierogi z serem i jogurtem naturalnym**Składniki: pierogi z serem (**pszenica**, **jajka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), cukier**Kompot truskawkowy**

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Podwieczorek 239 kcal

**Chałka z dżemem truskawkowym**Składniki: chałki **pszenne**, dżem truskawkowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)**Herbata czarna****26.09.2023 Wtorek**

I Śniadanie 453 kcal

**Bułka pszenna z serkiem śmietankowym, papryką czerwoną i rzodkiewką**Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), serek śmietankowy (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), papryka czerwona, rzodkiewka**Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad 599 kcal

**Zupa z soczewicy i marchewki**Składniki: woda, ziemniaki, marchew, udo z kurczaka, soczewica czerwona, nasiona suche, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek**Pulpety gotowane w sosie koperkowym, kasza bulgur, surówka, marchewki i jabłka**Składniki: marchew, wieprzowina topatka, kasza bulgur (**pszenica**), koperek, Śmietana 12% (**mleko**), **jaja** kurze całe, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, bułki **pszenne** zwykłe, jabłko, olej rzepakowy**Sok pomarańczowy 100%**

Podwieczorek 221 kcal

**Wafle ryżowe****Dżem truskawkowy, niskosłodzony****Herbata owocowa****27.09.2023 Środa**

I Śniadanie 384 kcal

**Granola z żurawiną na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki **owsiane**, jabłko, miód pszczeli, **orzechy** włoskie, **sezam**, nasiona, rodzynki, suszone, Żurawina suszona, olej rzepakowy, **migdały**, słonecznik, nasiona, cynamon, sól biała**Bułka z szynką wieprzową z sałatą i papryką**Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), papryka czerwona, szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (**mleko**), sałata**Herbata owocowa**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Obiad 451 kcal

**Zupa kalafiorowa**Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, Śmietana 18% (**mleko**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Udko z kurczaka pieczone**

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy

**Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Surówka z białej kapusty Colesław**Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (**jajka**, **gorczyca**), koperek**Kompot z owoców mieszanych**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 187 kcal

**Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (mleko)****Herbatniki (pszenica, mleko)****Herbata czarna****28.09.2023 Czwartek**

I Śniadanie 381 kcal

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

Obiad 602 kcal

**Krem z dyni**Składniki: woda, dynia, bataty, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Makaron carbonara z szynką i boczkiem**Składniki: makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), szynka konserwowa, Śmietana 12% (**mleko**), cebula, boczek wędzony bez kości, mąka **pszenna**, typ 450, czosnek**Sok pomarańczowy 100%**

Podwieczorek 281 kcal

**Kisiel malinowy własnego wyrobu**

Składniki: woda, maliny, mrożone, cukier, skrobia ziemniaczana

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

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

**29.09.2023 Piątek**

I Śniadanie 498 kcal

**Kasza manna na mleku z polewą malinową**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, maliny, mrożone, kasza manna (**pszenica**), cukier**Kanapka z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym**Składniki: chleb **pszenno-żytni**, słonecznikowy, szynka wieprzowa, gotowana, ogórek, masło ekstra (**mleko**), sałata**Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad 462 kcal

**Zupa pomidorowa z makaronem**Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, makaron **pszenny** bezjajeczny, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz**Filet z miruny panierowany**Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 450**Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka**

Składniki: kapusta kiszona, jabłko, marchew, olej rzepakowy

Podwieczorek 204 kcal

**Kanapka z serkiem homogenizowanym waniliowym**Składniki: serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (**mleko**), chleb **żytni** razowy, masło ekstra (**mleko**)**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu**