

**02.10.2023** **Poniedziałek**

I Śniadanie 385 kcal

**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 631 kcal

**Krupnik z kaszą jęczmienną**Składniki: woda, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **seler** korzeniowy, por, kasza **jęczmienna**, perlowa, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie warzywno- pomidorowym**Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, wieprzowina łopatką, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, ser gouda tusty (**mleko**), olej rzepakowy**sok malinowy**

Podwieczorek 104 kcal

**Napój mleczny jogurtowy****Broszkwinia****03.10.2023** **Wtorek**

I Śniadanie 484 kcal

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

Obiad 586 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**Indyk w sosie słodko- kwaśnym**Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, ananas, plastry w syropie, papryka czerwona, olej rzepakowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, mąka **pszenna**, typ 450**Kasza bulgur (pszenica)****Sok pomarańczowy 100%**

Podwieczorek 274 kcal

**Bułka paryska z masłem i miodem**Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), miód pszczeli, masło ekstra (**mleko**)**Herbata czarna****Maliny****04.10.2023** **Środa**

I Śniadanie 443 kcal

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

Obiad 528 kcal

**Zupa jarzynowa**Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kalafior, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, brokuły, mrożone, fasolka szparagowa, mrożona, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Kotlet schabowy**Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe**Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Surówka z czerwonej kapusty z jogurtem**Składniki: kapusta czerwona, jogurt grecki (**mleko**), cebula**Kompot truskawkowy**

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Podwieczorek 287 kcal

**Chałka z dżemem truskawkowym**Składniki: chałka **pszenne**, dżem truskawkowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu****05.10.2023** **Czwartek**

I Śniadanie 473 kcal

**Płatki owsiane na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki **owsiane****Kanapka z pasztetem warzywno-drobiowym**Składniki: marchew, chleb **pszenno-żytni**, pietruszka, korzeń, mięso z udźca indyka, bez skóry, **seler** korzeniowy, **jaja** kurze całe, masło ekstra (**mleko**), cebula, bułki **pszenne** zwykłe, olej rzepakowy**Herbata owocowa**

Obiad 642 kcal

**Zupa marchwianka z ziemniakami**Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych**Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz**Ryż biały****Surówka z marchewki, jabłka i pora z jogurtem greckim**Składniki: marchew, jabłko, por, jogurt grecki (**mleko**)**Sok jabłkowo- owocowy 100%**

Podwieczorek 139 kcal

**Jogurtowiec z kolorowymi galaretkami i mandarynką**Składniki: woda, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), mandarynki, cukier, galaretka truskawkowa, w proszku, galaretka agrestowa, w proszku, galaretka pomarańczowa, w proszku, Żelatyna**Herbata czarna****06.10.2023** **Piątek**

I Śniadanie 451 kcal

**Bułka z szynką wieprzową z sałatą i papryką**Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), szynka wieprzowa, gotowana, papryka czerwona, masło ekstra (**mleko**), sałata**Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad 478 kcal

**Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem**Składniki: woda, ziemniaki, szczaw konserwowy, **jaja** kurze całe, marchew, Śmietana 12% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso z ud kurczaka, bez skóry, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Paluszki rybne pieczone**Składniki: paluszki **rybne** mrożone**Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Surówka szwedcka**

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

Podwieczorek 262 kcal

**Koktajl truskawkowy na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, truskawki, mrożone, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), cukier**Biszkopty lady fingers (pszenica, jajka)**