

**09.10.2023 Poniedziałek**

I Śniadanie 371 kcal

**Kanapka z szynką z kurczaka, ogórkiem świeżym i pomidorem**Składniki: chleb **pszemno-żytni**, szynka z piersi kurczaka, ogórek, masło ekstra (**mleko**), pomidor**Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad 661 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**Naleśniki z twarogiem**Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier**sok malinowy**

Podwieczorek 162 kcal

**Kanapka z dżemem morelowym**Składniki: chleb **żytni** jasny, dżem morelowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)**Herbata czarna****Jabłko****10.10.2023 Wtorek**

I Śniadanie 542 kcal

**Płatki owsiane na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane****Kanapka z serem i zieloną sałatą**Składniki: chleb **pszemno-żytni**, ser gouda tłusty (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), sałata

Obiad 682 kcal

**Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym**Składniki: woda, ryż biały, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, masło ekstra (**mleko**), 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 (**pszemnica**), cebula, olej rzepakowy**Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

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

Podwieczorek 72 kcal

**Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu (**mleko**)****Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

**11.10.2023 Środa**

I Śniadanie 337 kcal

**Kanapka z szynką wieprzową i papryką**Składniki: chleb **pszemno-żytni**, słonecznikowy, szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (**mleko**), papryka czerwona**Kakao**Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Obiad 719 kcal

**Zupa porowa z mięsem mielonym**Składniki: ziemniaki, por, mięso mielone wieprzowe z szynki, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), serek śmietankowy (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy**Gyros z kurczaka z sosem jogurtowym**Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), cebula, olej rzepakowy, majonez (**jajka**, **gorczyca**), keczup, czosnek**Kasza bulgur (**pszemnica**)**Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (**jajka**, **gorczyca**), koperek**Kompot z owoców mieszanych**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 193 kcal

**Budyń waniliowy z sosem malinowym**Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, maliny, mrożone, Żółtko **jaja** kurzego, cukier, skrobia ziemniaczana, cukier z prawdziwą wanilią, masło ekstra (**mleko**)**Herbata owocowa****12.10.2023 Czwartek**

I Śniadanie 369 kcal

**Bułka grahamka z mozzarellą i pomidorem**Składniki: bułki **pszemne** grahamki, ser mozzarella (**mleko**), pomidor, masło ekstra (**mleko**)**Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad 585 kcal

**Zupa pomidorowa z ryżem**Składniki: woda, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **seler** korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, Śmietana 18% (**mleko**), por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Filet z miruny panierowany**Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszemnica**), mąka **pszenna**, typ 450**Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

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

Składniki: kapusta kiszona, jabłko, marchew, olej rzepakowy

**Kompot truskawkowy**

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Podwieczorek 318 kcal

**Chałka z dżemem truskawkowym**Składniki: chałki **pszemne**, dżem truskawkowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)**Mleko krowie, 3,2% tłuszczu****13.10.2023 Piątek**

I Śniadanie 441 kcal

**Jajecznica**Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy**Bułka z masłem i pomidorem**Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszemnica**), pomidor, masło ekstra (**mleko**)**Kakao**Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Obiad 693 kcal

**Zupa buraczkowa**Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sok ze świeżej cytryny, sól biała, pieprz**Makaron z twarogiem i cebulka**Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), cebula, olej rzepakowy**Sok pomarańczowy 100%**

Podwieczorek 115 kcal

**Chrup paczka! Przekąska mocy**