

**16.10.2023 Poniedziałek**

I Śniadanie 403 kcal

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

Obiad 464 kcal

**Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym**Składniki: woda, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kasza **jęczmienna**, perłowa, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Makaron z truskawkami i jogurtem greckim**Składniki: truskawki, mrożone, makaron **pszenny** bezjajeczny, jogurt grecki (**mleko**), cukier, cytryna**Sok pomarańczowy 100%**

Podwieczorek 53 kcal

**Napój mleczny jogurtowy Brzoskwinia****17.10.2023 Wtorek**

I Śniadanie 502 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**Kanapka z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym**Składniki: chleb **pszenno-żytni**, słonecznikowy, szynka wieprzowa, gotowana, ogórek, masło ekstra (**mleko**), sałata**Kakao**Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Obiad 594 kcal

**Barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym**Składniki: woda, kiełbasa biała parzona, ziemniaki, marchew, zakwas na żurek (**żyto**), Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy**Filet z kurczaka panierowany, ziemniaki z koperkiem**Składniki: ziemniaki, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, koperek**Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, ogórkiem, papryką i jogurtem greckim**Składniki: kapusta pekińska, marchew, ogórki konserwowe (**gorczyca**), papryka czerwona, jogurt grecki (**mleko**), olej rzepakowy, cebula, koperek**Sok jabłkowy 100%**

Podwieczorek 143 kcal

**Bułka paryska z masłem i miodem**Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), miód pszczeli, masło ekstra (**mleko**)**Jabłko****18.10.2023 Środa**

I Śniadanie 345 kcal

**Bułki do hot dogów (pszenica)****Parówki z szynki (gorczyca)****Pomidor****Herbata czarna**

Obiad 451 kcal

**Kapuśniak z kiszonej kapusty na boczku wędzonym**Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, boczek wędzony bez kości, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, kapusta kiszona, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

**Placki ziemniaczane z mięsem z szynki wieprzowej**Składniki: ziemniaki, późne, mięso mielone wieprzowe z szynki, mąka **pszenna**, typ 450, cebula, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz, zioła prowansalskie**Ogórek kiszony****Sok pomarańczowy 100%**

Podwieczorek 245 kcal

**Chrupki kukurydziane Śliwki****Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

**19.10.2023 Czwartek**

I Śniadanie 473 kcal

**Kasza manna na mleku z polewą malinową**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, maliny, mrożone, kasza manna (**pszenica**), cukier**Kanapka z twarogiem i rzodkiewką**Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), rzodkiewka, masło ekstra (**mleko**)**Herbata owocowa**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Obiad 464 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**Polędwiczki wieprzowe z sosem beszamelowym, kaszą pęczak, surówka z buraczków i jabłka**Składniki: wieprzowina polędwica, kasza **jęczmienna**, pęczak, gotowana, burak, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, jabłko, olej rzepakowy, masło ekstra (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 450, cebula**Kompot truskawkowy**

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Podwieczorek 292 kcal

**Herbatniki (pszenica, mleko) Mus owocowy****20.10.2023 Piątek**

I Śniadanie 289 kcal

**Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem**Składniki: **jaja** kurze całe, chleb **pszenno-żytni**, majonez (**jajka**, **gorczyca**), masło ekstra (**mleko**), szczypiorek**Kakao**Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Obiad 510 kcal

**Zupa pieczarkowa z makaronem**Składniki: woda, pieczarki świeże, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, 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 313 kcal

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