

Jadłospis 23.10

📅 30.10.2023 **Poniedziałek**

I Śniadanie 429 kcal

Bułka pszenna z szynką z kurczaka, sałatą i pomidorem malinowym

Składniki: bułka kajzerki (**pszenica**), szynka z piersi kurczaka, pomidor, masło ekstra (**mleko**), sałata

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad 540 kcal

Zupa zacierkowa

Składniki: woda, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, mąka **pszenna**, typ 450, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, **jaja** kurze całe, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Leniwe z sosem jogurtowo-truskawkowym

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), truskawki, mrożone, mąka **pszenna**, typ 450, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), **jaja** kurze całe, cukier

Banan

Podwieczorek 283 kcal

Mus owocowy

Herbatniki (**pszenica**, **mleko**)

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

📅 31.10.2023 **Wtorek**

I Śniadanie 304 kcal

Granola z żurawiną na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki **owsiane**, jabłko, miód pszczeli, **orzechy** włoskie, rodzynki, suszone, Żurawina suszona, olej rzepakowy, **migdały**, **sezam**, nasiona, słonecznik, nasiona, cynamon, sól biała

Kanapka z szynką z indyka i zieloną sałatą

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka z indyka, masło ekstra (**mleko**), sałata

Obiad 690 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

Groszek ptysiowy (**pszenica**)

Udka 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

Chrup paczka! Przekąska mocy

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier


Podwieczorek 231 kcal

Kanapka z dżemem morelowym

Składniki: chleb **żytni** jasny, dżem morelowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)

sok malinowy

Dzień wolny

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**. 

📅 02.11.2023 **Czwartek**

I Śniadanie 242 kcal

Kanapka z serkiem śmietankowym i świeżym ogórkiem

Składniki: chleb **żytni** jasny, serek śmietankowy (**mleko**), ogórek, masło ekstra (**mleko**)

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad 529 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

Indyk w sosie słodko-kwaśnym z ryżem

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, ryż biały, ananas, plastry w syropie, papryka czerwona, olej rzepakowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, mąka **pszenna**, typ 450

Kompot śliwkowy

Składniki: woda, Śliwki, cukier

Podwieczorek 187 kcal

Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu (**mleko**)

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

Herbata czarna

📅 03.11.2023 **Piątek**

I Śniadanie 296 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, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Obiad 544 kcal

Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym

Składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, korzeń, Śmietana 18% (**mleko**), **seler** korzeniowy, por, koperek, masło ekstra (**mleko**), 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

Sok pomarańczowy 100%

Podwieczorek 243 kcal

Bułeczki drożdżowe z jabłkami (**pszenica**, **mleko**)

sok malinowy