

**13.11.2023 Poniedziałek**

I Śniadanie 155 kcal

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

Obiad 532 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**Naleśniki z twarogiem i sosem jogurtowo- truskawkowym**Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 450, truskawki, mrożone, **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy, miód pszczeli**sok malinowy**

Podwieczorek 166 kcal

**Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)****Musli z rodzynkami i orzechami****Herbata owocowa**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

**14.11.2023 Wtorek**

I Śniadanie 246 kcal

**Kasza manna na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)**Kanapka z szynką wieprzową i ogórkiem**Składniki: chleb **pszemno-żytni**, szynka wieprzowa, gotowana, ogórek, masło ekstra (**mleko**)**Herbata czarna**

Obiad 431 kcal

**Zupa buraczkowa**Składniki: woda, burak, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sok ze świeżej cytryny, sól biała, pieprz**Gyros z kurczaka z sosem jogurtowym**Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), cebula, olej rzepakowy, keczup, majonez (**jajka**, **gorczyca**), czosnek**Ryż biały****Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim**Składniki: kapusta pekińska, marchew, jogurt grecki (**mleko**), kukurydza, mrożona, cebula, koperek**Sok pomarańczowy 100%**

Podwieczorek 201 kcal

**Chałka z dżemem truskawkowym**Składniki: chałki **pszenne**, dżem truskawkowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)**15.11.2023 Środa**

I Śniadanie 189 kcal

**Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem**Składniki: **jaja** kurze całe, chleb **pszemno-żytni**, majonez (**jajka**, **gorczyca**), masło ekstra (**mleko**), szczypiorek

Obiad 558 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**Kopytka**Składniki: ziemniaki, późne, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, skrobia ziemniaczana**Pieczeń wieprzowa w sosie własnym**Składniki: wieprzowina szynka surowa, cebula, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, olej rzepakowy**Surówka z marchewki, jabłka i pora z jogurtem greckim**Składniki: marchew, jabłko, por, jogurt grecki (**mleko**)**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 435 kcal

**Wafle ryżowe****Masło orzechowe 100%****16.11.2023 Czwartek**

I Śniadanie 397 kcal

**Bułka pszenna z twarogiem i rzodkiewką**Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), ser twarogowy półtłusty (**mleko**), rzodkiewka, masło ekstra (**mleko**)**Kakao**Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Obiad 788 kcal

**Żurek z jajkiem na białej kiełbasie**Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, kiełbasa biała parzona, **jaja** kurze całe, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (**żyto**), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Żurek z jajkiem na białej kiełbasie**Składniki: woda, ziemniaki, kiełbasa biała parzona, **jaja** kurze całe, marchew, zakwas na żurek (**żyto**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, czosnek, por, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Makaron carbonara z szynką i boczkiem**Składniki: szynka konserwowa, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), Śmietana 12% (**mleko**), cebula, boczek wędzony bez kości, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, czosnek**Sok jabłkowy 100%**

Podwieczorek 268 kcal

**Pizza z serem, szynką i czerwoną papryką**Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, szynka konserwowa, papryka czerwona, ser gouda tłusty (**mleko**), przecier pomidorowy, woda, drożdże piekarskie, prasowane, olej rzepakowy, cukier, przyprawa ziołowa, sól biała, czosnek**Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

**17.11.2023 Piątek**

I Śniadanie 440 kcal

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

Obiad 470 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**Paluszki rybne pieczone**Składniki: paluszki **rybne** mrożone**Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Surówka szwedcka**

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

**Kompot śliwkowy**

Składniki: woda, Śliwki, cukier

Podwieczorek 233 kcal

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