

**📅 20.11.2023 Poniedziałek**

I Śniadanie 428 kcal

**Kanapka z serem i pomidorem**Składniki: chleb **pszemno-żytni**, ser gouda tusty (**mleko**), pomidor, masło ekstra (**mleko**)**Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad 572 kcal

**Zupa jarzynowa z ziemniakami**Składniki: woda, ziemniaki, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, koperek, kurczak, tuszka, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie warzywno- pomidorowym**Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, wieprzowina łopatka, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, ser gouda tusty (**mleko**), olej rzepakowy**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 317 kcal

**Gofry tradycyjne z dżemem**Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, dżem brzoskwinowy, niskosłodzony, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cukier, Śmietana 18% (**mleko**), proszek do pieczenia (**pszenica**, **mleko**)**Herbata czarna, bez cukru**

Składniki: woda, herbata czarna

**📅 21.11.2023 Wtorek**

I Śniadanie 409 kcal

**Bułka pszenna z szynką z kurczaka, sałatą i pomidorem malinowym**Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), szynka z piersi kurczaka, pomidor, masło ekstra (**mleko**), sałata**Kakao**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Obiad 740 kcal

**Zupa porowa z mięsem mielonym**Składniki: ziemniaki, por, mięso mielone wieprzowe z szynki, marchew, serek śmietankowy (**mleko**), Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy**Bitki schabowe w sosie własnym**Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz**Kasza gryczana biała****Surówka z buraczków z cebulką**

Składniki: burak, cebula, cytryna, olej rzepakowy

**Kompot śliwkowy**

Składniki: Śliwki, cukier

Podwieczorek 105 kcal

**Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu ( mleko)****Biszkopty lady fingers (pszenica, jajka)****Herbata czarna****📅 22.11.2023 Środa**

I Śniadanie 422 kcal

**Granola z żurawiną na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki **owsiane**, jabłko, miód pszczele, **orzechy** włoskie, **sezam**, nasiona, rodzynki, suszone, Żurawina suszona, olej rzepakowy, **migdały**, słonecznik, nasiona, cynamon, sól biała**Kanapka z szynką wieprzową i pomidorem**Składniki: chleb **pszemno-żytni**, szynka wieprzowa, gotowana, pomidor, masło ekstra (**mleko**)**Herbata czarna**

Obiad 660 kcal

**Krem z białych warzyw z grzankami**Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, chleb **pszemno-żytni**, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, tymianek**Udo z kurczaka****Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Marchewka zasmażana**Składniki: marchew, mrożona, mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (**mleko**)**sok malinowy**

Podwieczorek 169 kcal

**Chałka z serkiem homogenizowanym waniliowym**Składniki: chałki **pszenne**, serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (**mleko**)**Herbata owocowa****📅 23.11.2023 Czwartek**

I Śniadanie 399 kcal

**Bułka paryska z masłem, serkiem śmietankowym i pomidorem**Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), serek śmietankowy (**mleko**), pomidor, masło ekstra (**mleko**)**Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad 484 kcal

**Zupa pieczarkowa z makaronem**Składniki: woda, pieczarki świeże, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, Śmietana 18% (**mleko**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Gulasz wieprzowy w sosie pomidorowym**Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, mąka **pszenna**, typ 450**Placki ziemniaczane**Składniki: ziemniaki, późne, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, cukier, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy**Ogórek kiszony****Kompot truskawkowy**

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Podwieczorek 367 kcal

**Wafle nadziewane (pszenica)****Jabłko****Mleko krowie, 3,2% tłuszczu****📅 24.11.2023 Piątek**

I Śniadanie 538 kcal

**Jajecznica**Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy**Kanapka z masłem i pomidorem**Składniki: chleb **żytni** jasny, pomidor, masło ekstra (**mleko**)**Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad 643 kcal

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

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki**

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cukier, natka pietruszki

**Sok jabłkowy 100%**

Podwieczorek 69 kcal

**Galaretka owocowa z bananem i jogurtem greckim**Składniki: woda, banan, jogurt grecki (**mleko**), galaretka owocowa, w proszku**Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna