

📅 27.11.2023 **Poniedziałek**

I Śniadanie 369 kcal

Kanapka z szynką z kurczaka, ogórkiem świeżym i pomidoremSkładniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka z piersi kurczaka, ogórek, masło ekstra (**mleko**), pomidor**Kakao**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Obiad 547 kcal

Zupa zacierkowaSkładniki: 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**Pierogi z serem i jogurtem naturalnym**Składniki: pierogi z serem (**pszenica**, **jajka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), cukier**Jabłko****Kompot truskawkowy**

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Podwieczorek 222 kcal

Biszkopty lady fingers (pszenica**, **jajka**)****Kisiel w proszku****Herbata czarna****Mandarynki**📅 28.11.2023 **Wtorek**

I Śniadanie 391 kcal

Płatki owsiane na mlekuSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane****Kanapka z szynką ,pomidorem i zieloną sałatą**Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka wiejska, masło ekstra (**mleko**), pomidor, sałata**Herbata owocowa**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Obiad 598 kcal

Zupa ogórkowaSkładniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, Śmietana 18% (**mleko**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Pulpety gotowane w sosie koperkowym, kasza bulgur**Składniki: wieprzowina łopatką, kasza bulgur (**pszenica**), koperek, Śmietana 12% (**mleko**), **jaja** kurze całe, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, bułki **pszenne** zwykłe, olej rzepakowy**Buraczki zasmażane**Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz**Kompot śliwkowy**

Składniki: woda, Śliwki, cukier

Podwieczorek 272 kcal

Chałka z dżemem wiśniowymSkładniki: chałki **pszenne**, dżem wiśniowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu**📅 29.11.2023 **Środa**

I Śniadanie 434 kcal

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

Obiad 509 kcal

Krupnik z kaszą jęczmiennąSkładniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, kurczak, tuszka, wieprzowina żeberka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Filet z kurczaka panierowany**Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy**Ziemniaki gotowane**


Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z białej kapusty, marchewki i pora

Składniki: kapusta biała, marchew, por, olej rzepakowy

Sok jabłkowy 100%

Podwieczorek 329 kcal

Koktajl truskawkowy na mlekuSkładniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, truskawki, mrożone, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), cukier**Herbatniki (**pszenica**, **mleko**)**Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**. 📅 30.11.2023 **Czwartek**

I Śniadanie 474 kcal

Kasza manna na mleku z polewą malinowąSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, maliny, mrożone, kasza manna (**pszenica**), cukier**Kanapka z szynką z kurczaka i ogórkiem kiszonym**Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka z piersi kurczaka, ogórek kiszony, masło ekstra (**mleko**)**Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad 363 kcal

Zupa koperkowa z ziemniakamiSkładniki: ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koperek, por**Leczo z kielbasą z kurczaka, warzywami i makaronem pełnoziarnistym**Składniki: przecier pomidorowy, makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), cukinia, kielbasa delikatesowa z kurczaka, cebula, papryka czerwona, papryka zielona, pieczarki świeże, olej rzepakowy**Sok pomarańczowy 100%**

Podwieczorek 285 kcal

Napój mleczny jogurtowy**Baton musli z figami i orzechami**Składniki: **jaja** kurze całe, płatki **owsiane**, figi, suszone, **orzechy** włoskie, olej rzepakowy, **migdały**, miód pszczeli, kakao 16%, proszek📅 01.12.2023 **Piątek**

I Śniadanie 447 kcal

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

Obiad 527 kcal

Rosół drobiowo- wołowy z makaronemSkładniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, wołowina szponder, makaron **pszenny** bezjajeczny, 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 z marchewki, jabłka i pora z jogurtem greckimSkładniki: marchew, jabłko, por, jogurt grecki (**mleko**)**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek 216 kcal

Ciasteczka owsiane z bananemSkładniki: płatki **owsiane**, banan, masło ekstra (**mleko**), cukier, soda oczyszczona**Jabłka suszone**