

📅 16.09.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kanapka z szynką z kurczaka, ogórkiem świeżym i pomidorem

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka z piersi kurczaka, ogórek, pomidor, masło ekstra (**mleko**)

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Obiad

Krupnik ryżowy

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, ryż biały, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron z twarogiem i cebulka

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), cebula, olej rzepakowy

Gruszka**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (mleko)**Herbata owocowa**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

📅 17.09.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Kanapka z szynką wieprzową i papryką

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka wieprzowa, gotowana, papryka czerwona, masło ekstra (**mleko**)

Herbata czarna

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Obiad

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (**mleko**), kalafior, mrożony, fasolka szparagowa, mrożona, groszek zielony, mrożony, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

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 brązowy, gotowany**Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim**

Składniki: kapusta pekińska, marchew, jogurt grecki (**mleko**), kukurydza, mrożona, cebula, koperek

Sok pomarańczowy 100%

Składniki: kapusta pekińska, marchew, jogurt grecki (**mleko**), kukurydza, mrożona, cebula, koperek

Podwieczorek

Chałka z masłem

Składniki: chałki **pszenne**, masło ekstra (**mleko**)

Jabłko**Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

📅 18.09.2024 **Środa**

I Śniadanie

Kanapka z serkiem śmietankowym i pomidorem

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, serek śmietankowy (**mleko**), pomidor, masło ekstra (**mleko**)

Kawa zbożowa na mleku

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

Obiad

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

Udko z kurczaka pieczone

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Fasolka szparagowa z wody, z masłem i bułką tartą

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, bułka tarta (**pszenica**), masło ekstra (**mleko**)

Sok malinowy

Podwieczorek

Napój mleczny jogurtowy**Chrupki kukurydziane**

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

📅 19.09.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Kasza manna na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)

Kanapka z pieczywa graham z szynką wieprzową i papryką

Składniki: papryka czerwona, chleb **pszenny** graham, szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (**mleko**)

Herbata czarna

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Obiad

Zupa ogórkowa

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, Śmietana 18% (**mleko**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Schab pieczony

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy

Kasza bulgur (pszenica)**Surówka z czerwonej kapusty z jogurtem**

Składniki: kapusta czerwona, jogurt grecki (**mleko**), cebula

Sok jabłkowy 100%

Podwieczorek

Bułka paryska z masłem i miodem

Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), miód pszczeli, masło ekstra (**mleko**)

Maliny**Mleko krowie, 3,2% tłuszczu**📅 20.09.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Jajecznica

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Kanapka z masłem papryką i ogórkiem

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, papryka czerwona, ogórek, masło ekstra (**mleko**)

Kawa zbożowa na mleku

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

Obiad

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

Filet z miruny smażony

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka

Składniki: kapusta kiszona, jabłko, marchew, olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Wafle ryżowe**Ananas****Herbata owocowa**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

📅 23.09.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kanapka z szynką wieprzową i paprykąSkładniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka wieprzowa, gotowana, papryka czerwona, masło ekstra (**mleko**)**Kakao**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Obiad

Zupa zacierkowa z ziemniakamiSkładniki: marchew, ziemniaki, makaron **pszenny**, dwujajeczny, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, mięso z ud kurczaka, bez skóry, sól biała**Pierogi z mięsem (pszenica, jajka)****Banan****Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Mus owocowy**Chrupki kukurydziane****Herbata rumiankowa**

Składniki: woda, cukier, herbata rumiankowa

📅 24.09.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Granola z żurawiną na mlekuSkładniki: **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 szynką wieprzową i ogórkiem**Składniki: chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (**mleko**), szynka wieprzowa, gotowana, ogórek**Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad

Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiemSkładniki: woda, ziemniaki, szczaw konserwowy, **jaja** kurze całe, marchew, Śmietana 12% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso z ud kurczaka, bez skóry, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**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 owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Jogurt naturalny z malinamiSkładniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), maliny, mrożone, cukier**Herbata bukiet ziół**📅 25.09.2024 **Środa**

I Śniadanie

Parówki z szynki (gorczyca)**Kanapka z masłem i pomidorem**Składniki: chleb **pszenny**, pomidor, masło ekstra (**mleko**)**Herbata malinowa**

Obiad

Barszcz zabieleny z ziemniakamiSkładniki: woda, burak, ziemniaki, późne, marchew, kurczak, tuszka, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy**Pieczony kotlet mielony z szynki wieprzowej**Składniki: wieprzowina szynka surowa, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** wrocławskie, bułka tarta (**pszenica**), cebula, olej rzepakowy**Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

Buraczki zasmażaneSkładniki: burak, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Pomarańcza**Paluszki z kminkiem (pszenica, sezam)****Lemoniada**Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 26.09.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Kanapka z serkiem śmietankowym ze szczypiorkiem, paprykaSkładniki: chleb **pszenno-żytni**, serek śmietankowy (**mleko**), papryka czerwona, masło ekstra (**mleko**), szczypiorek**Kakao**Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Obiad

Krem z dyniSkładniki: woda, dynia, bataty, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, groszek ptyśowy (**pszenica**), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, 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**Brzoskwinia "ufo"****Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Wafle ryżowe**Masło orzechowe 100%****Jeżyny****Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

📅 27.09.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiemSkładniki: **jaja** kurze całe, chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (**mleko**), majonez (**jajka**, **gorczyca**), szczypiorek**Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżemSkładniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **seler** korzeniowy, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, Śmietana 18% (**mleko**), por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Paluszki rybne pieczone**Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**)**Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z ogórka kiszzonego

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

Sok malinowy

Podwieczorek

Bułeczki drożdżowe z nadzieniem serowym (pszenica, mleko)**Mleko krowie, 3,2% tłuszczu**