

📅 **30.09.2024** **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kanapka z serem i papryką

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ser gouda tłusty (**mleko**), papryka czerwona, masło ekstra (**mleko**)

Kakao

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

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kasza **jęczmienna**, perłowa, mięso z ud kurczaka, bez skóry, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kluski leniwe z bułką tartą i

jogurtem greckim

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 450, jogurt grecki (**mleko**), **jaja** kurze całe, masło ekstra (**mleko**), bułka tarta (**pszenica**), cukier, sól biała

Śliwki

Sok pomarańczowy 100%

Podwieczorek

Chałka z dżemem truskawkowym

Składniki: chałki **pszenne**, dżem truskawkowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu

📅 **01.10.2024** **Wtorek**

I Śniadanie

Kanapka z szynką ,pomidorem i zieloną sałatą

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, pomidor, masło ekstra (**mleko**), szynka wiejska, sałata

Kawa zbożowa na mleku

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

Obiad

Krem z cukinii i batatów z grzankami

Składniki: woda, bataty, cukinia, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, chleb **pszenny** graham, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Spaghetti z mięsem wieprzowym w

sosie warzywno- pomidorowym

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, wieprzowina łopatką, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, ser gouda tłusty (**mleko**), olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kisiel truskawkowy Gruszka

📅 **02.10.2024** **Środa**

I Śniadanie

Kanapka z szynką z kurczaka i ogórkiem świeżym

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

Kakao

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

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

Kotlet schabowy

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z białej kapusty Colesław

Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (**jajka, gorczyca**), koperek

Kompot porzeczkowy

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Podwieczorek

Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (mleko)

Herbatniki (pszenica, mleko)

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

📅 **03.10.2024** **Czwartek**

I Śniadanie

Płatki owsiane na mleku

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

Kanapka z szynką z indyka i rzodkiewką

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

Herbata czarna

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Obiad

Zupa ogórkowa

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

Pulpety gotowane z piersi kurczaka

w sosie koperkowym, kasza

jęczmienna, surówka z pora, marchewki i jabłka

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, kasza **jęczmienna**, perłowa, por, jabłko, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), koperek, Śmietana 12% (**mleko**), marchew, **jaja** kurze całe, cebula, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, bułki **pszenne** zwykłe

Sok malinowy

Podwieczorek

Kanapka z pastą rybną z ogórkiem kiszonym

Składniki: koncentrat pomidorowy, 30%, chleb **pszenno-żytni**, cebula, masło ekstra (**mleko**), ogórek kiszony

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

📅 **04.10.2024** **Piątek**

I Śniadanie

Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem

Składniki: **jaja** kurze całe, chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (**mleko**), majonez (**jajka, gorczyca**), szczypiorek

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

Surówka z kiszanej kapusty, marchewki i jabłka

Składniki: kapusta kiszona, jabłko, marchew, olej rzepakowy

Herbata malinowa

Podwieczorek

Arbuz

Ananas

Andruty (pszenica)



📅 **07.10.2024** **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kanapka z dżemem truskawkowym

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, dżem truskawkowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)

Kawa zbożowa na mleku

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

Obiad

Zupa z soczewicy i marchewki

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, udo z kurczaka, soczewica czerwona, nasiona suche, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Makaron z twarogiem i cebulka

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

Gruszka

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Podwieczorek

Koktajl brzoskwiniowy na maślanca

Składniki: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (**mleko**), brzoskwinia w syropie

📅 **08.10.2024** **Wtorek**

I Śniadanie

Kanapka z szynką ,pomidorem i zieloną sałatą

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, pomidor, masło ekstra (**mleko**), szynka wiejska, sałata

Kakao

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

Obiad

Zupa kalafiorowa

Składniki: woda, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, ziemniaki, **seler** korzeniowy, mięso z ud kurczaka, bez skóry, śmietana 18% (**mleko**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gołąbki bez zawijania z szynki

wieprzowej w sosie pomidorowym

Składniki: wieprzowina szynka surowa, koncentrat pomidorowy, 30%, woda, cebula, kapusta włoska, ryż biały, olej rzepakowy

Kasza **jęczmienna**, **pęczak**, **gotowana**

Surówka z marchewki i jabłka

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Wafle ryżowe

Masło **orzechowe 100%**

Borówki

📅 **09.10.2024** **Środa**

I Śniadanie

Kasza manna na mleku z polewą malinową

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

Kanapka z szynką z kurczaka i ogórkiem świeżym

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

Herbata czarna

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Obiad

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

Makaron z kurczakiem i szpinakiem, **FETA**

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, szpinak, mrożony, ser typu "feta" (**mleko**), Śmietana 18% (**mleko**), olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, gałka muszkatołowa

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Podwieczorek

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

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

Herbata malinowa

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

📅 **10.10.2024** **Czwartek**

I Śniadanie

Kanapka z pieczywa graham z serkiem śmietankowym ze szczypiorkiem, papryka

Składniki: chleb **pszenny** graham, serek śmietankowy (**mleko**), papryka czerwona, masło ekstra (**mleko**), szczypiorek

Kawa zbożowa na mleku

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

Obiad

Schab duszony w warzywach

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), cebula, olej rzepakowy

Ryż brązowy

Brokuły gotowane

Składniki: brokuły

Sok malinowy

Podwieczorek

Banan

Budyń jaglany na mleku z sosem malinowym

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza jaglana, maliny, mrożone, cukier

📅 **11.10.2024** **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**)

Kakao

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

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: woda, passata pomidorowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, Śmietana 12% (**mleko**), skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, 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 kapusty kiszonej z papryką i cebulką

Składniki: kapusta kiszona, cebula, papryka czerwona, olej rzepakowy, koperek

Podwieczorek

Chałka z serkiem homogenizowanym waniliowym

Składniki: chałki **pszenne**, serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (**mleko**)

Brzoskwinia "ufo"

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

