

📅 18.11.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Bułka grahamka z szynką z indyka i ogórkiem świeżymSkładniki: bułki **pszenne** grahamki, szynka z indyka, ogórek, masło ekstra (**mleko**)**Bułka z serem żółtym i pomidorem**Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), pomidor, ser gouda tłusty (**mleko**), masło ekstra (**mleko**)**Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Płatki ryżowe na mlekuSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki ryżowe**Kalarepa súpki**

Składniki: kalarepa

Obiad

Zupa gołąbkowa

Składniki: woda, kapusta włoska, passata pomidorowa, mięso mielone wieprzowo-wołowe, marchew, cebula, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Makaron ze szpinakiem w sosie śmietanowymSkładniki: szpinak, mrożony, makaron **pszenny** bezjajeczny, śmietana 18% (**mleko**), olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, gałka muszkatołowa**Sok jabłkowo- malinowy 100%**📅 19.11.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Jajecznica ze szczypiorkiemSkładniki: **jaja** kurze całe, szczypiorek, olej rzepakowy**Bułka grahamka z serem i papryką**Składniki: bułki **pszenne** grahamki, papryka czerwona, ser gouda tłusty (**mleko**), masło ekstra (**mleko**)**Herbata miętowa, bez cukru**

Składniki: woda, herbata miętowa

II Śniadanie

Galaretką owocową z brzoskwinią i jogurtem greckimSkładniki: woda, brzoskwinia, jogurt grecki (**mleko**), galaretka owocowa, w proszku**Biszkopty lady fingers (pszenica, jajka)**

Obiad

Krupnik z kaszą pęczakSkładniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, pęczak, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso z ud kurczaka, bez skóry, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Rolada z kurczaka z natką pietruszki**Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cebula, bułki **pszenne** zwykłe, natka pietruszki**Ziemniaki z koperkiem**

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

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

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

📅 20.11.2024 **Środa**

I Śniadanie

Kanapka z pasztetem warzywno-drobiowymSkładniki: marchew, pietruszka, korzeń, chleb **pszenno-żytni**, **seler** korzeniowy, mięso z udźca indyka, bez skóry, cebula, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, masło ekstra (**mleko**), olej rzepakowy, sól biała, pieprz**Kanapka z masłem papryką i ogórkiem**Składniki: chleb **pszenno-żytni**, papryka czerwona, ogórek, masło ekstra (**mleko**)**Bawarka**Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, herbata czarna

II Śniadanie

Jogurt grecki z miodem i malinamiSkładniki: jogurt grecki (**mleko**), maliny, mrożone, miód pszczeli**Marchewka súpki**

Składniki: marchew

Obiad

Zupa brokułowa na wywarze warzywnymSkładniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (**mleko**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony**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**Woda z cytryną**

Składniki: woda, cytryna

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 21.11.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Kanapka z pieczywa graham z hummusem i natką pietruszkiSkładniki: chleb **pszenny** graham, ciecierzycza konserwowa, masło ekstra (**mleko**), natka pietruszki, czosnek, sól biała, pieprz**Kanapka z szynką wieprzową i ogórkiem kiszonym**Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka wieprzowa, gotowana, ogórek kiszony, masło ekstra (**mleko**)**Kawa zbożowa z mlekiem**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

II Śniadanie

Płatki kukurydziane na mlekuSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane**Ogórek súpki**

Składniki: ogórek

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, kiełbasa śląska, olej rzepakowy, boczek wędzony bez kości, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

Leczo z kiełbasą z kurczaka, warzywami i makaronem pełnoziarnistymSkładniki: przecier pomidorowy, makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), kukinia, kiełbasa delikatesowa z kurczaka, cebula, papryka czerwona, papryka zielona, pieczarki świeże, olej rzepakowy**Sok wieloowocowy**

Składniki: sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

📅 22.11.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Kanapka z pieczywa graham z serem i zieloną sałatąSkładniki: chleb **pszenny** graham, ser gouda tłusty (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), sałata**Kanapka z szynką wieprzową i rzodkiewką**Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka wieprzowa, gotowana, rzodkiewka, masło ekstra (**mleko**)**Herbata malinowa**

II Śniadanie

Chałka z serkiem homogenizowanym waniliowymSkładniki: chałki **pszenne**, serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (**mleko**)**Gruszka**

Obiad

Krem z dyni i batatówSkładniki: woda, dynia, bataty, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, chleb **pszenno-żytni**, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Klopsy z dorsza w sosie koperkowym**Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), woda, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, koperek**Kasza bulgur (pszenica)****Fasolka szparagowa z wody, z masłem i bułką tartą**Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (**mleko**), bułka tarta (**pszenica**)**Lemoniada**