

📅 02.10.2023 Poniedziałek

I Śniadanie 411 kcal

Płatki owsiane na mleku

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki **owsiane**

Chleb **pszenno-żytni** 30 g

Masło ekstra (**mleko**) 10 g

szynka cygańska (**pszenica**, **żyto**, **jęczmień**, **owies**, **soja**, **seler**, **gorczyca**) 20 g

Ogórek 50 g

Serek wiejski (**mleko**) 25 g

Herbata czarna 0 g

Cukier 5 g

Obiad 360 kcal

Pieczeń wieprzowa w sosie pieczarkowym

Składniki: 60 g wieprzowina szynka surowa, 20 g pieczarki świeże, 10 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Kasza bulgur (**pszenica**) 30 g

Mizeria z jogurtem naturalnym

Składniki: 65 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Kompot owocowy

Składniki: 90 g woda, 23 g mieszanka owocowa, mrożona, 3 g cukier

jogurt polski na deser (**mleko**) 125 g

Podwieczorek 113 kcal

Banan 150 g

Woda 100 g

Marchew 30 g

📅 03.10.2023 Wtorek

I Śniadanie 424 kcal

Jajko gotowane

Składniki: 50 g **jaja** kurze całe

Bułki kajzerki (**pszenica**) 50 g

Masło ekstra (**mleko**) 10 g

Pomidor 40 g

kiełbasa krotoszyńska (**pszenica**, **żyto**, **jęczmień**, **owies**, **soja**, **mleko**, **seler**, **gorczyca**) 20 g

Kakao

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek

Salata 25 g

Obiad 356 kcal

Kotlet z kurczaka w panierce

Składniki: 50 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta (**pszenica**)

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony 50 g

Sok pomidorowy 100% 100 g

Ziemniaki gotowane

Składniki: 100 g ziemniaki, 0 g sól biała

Gruszka 200 g

Podwieczorek 123 kcal

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**) 150 g

Woda 100 g

Jabłko 100 g

📅 04.10.2023 Środa

I Śniadanie 425 kcal

Zupa mleczna z makaronem

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny

Chleb **pszenno-żytni** 30 g

Masło ekstra (**mleko**) 10 g

Ogórek kiszony 20 g

Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20 g

Herbata czarna 0 g

Cukier 5 g

Ser gouda tłusty (**mleko**) 20 g

Obiad 365 kcal

Zupa grochowa z ziemniakami, bułka pszenna, pomarańcza (obiad jednodaniowy)

Składniki: 100 g woda, 100 g pomarańcza, 65 g ziemniaki, 25 g bułki **pszenne** zwykłe, 16 g groch, nasiona suche, 15 g boczek wędzony bez kości, 15 g kiełbasa śląska, 12 g cebula, 10 g marchew, 10 g olej rzepakowy, 5 g pietruszka, korzeń, 1 g czosnek, 1 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek, 0 g cząber suszony

Woda z cytryną

Składniki: 100 g woda, 3 g cytryna

Podwieczorek 140 kcal

Wafle ryżowe 25 g

Sok wielowarzywny 100% 150 g

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

📅 05.10.2023 Czwartek

I Śniadanie 444 kcal

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

szynka cygańska (**pszenica**, **żyto**, **jęczmień**, **owies**, **soja**, **seler**, **gorczyca**) 20 g

Masło ekstra (**mleko**) 10 g

Pomidor 20.8 g

Ser mozzarella (**mleko**) 20 g

Awokado 25 g

Chleb **pszenny** 30 g

Herbata z cytryną

Składniki: 180 g woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 g herbata czarna

Obiad 437 kcal

Makaron **pszenny** bezjajeczny 50 g

Wieprzowina łopatka 60 g

sos do spaghetti (**seler**) 25 g

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**) 10 g

Olej rzepakowy 5 g

Woda z cytryną

Składniki: 100 g woda, 3 g cytryna

Banan 150 g

Podwieczorek 141 kcal

Sok marchwiowy 100% 300 g

📅 06.10.2023 Piątek

I Śniadanie 397 kcal

Jajecznica

Składniki: 50 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy

Bułki kajzerki (**pszenica**) 50 g

Masło ekstra (**mleko**) 10 g

Ser gouda tłusty (**mleko**) 20 g

Herbata z cytryną

Składniki: 150 g woda, 3 g cytryna, 2 g cukier, 1 g herbata czarna

Ogórek 40 g

Obiad 360 kcal

Filet z pstrąga pieczony

Składniki: 50 g **pstrag** tęczowy świeży, 5 g bułka tarta (**pszenica**), 5 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane z masłem

Składniki: 110 g ziemniaki, 1 g sól biała, 1 g masło ekstra (**mleko**)

Surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym

Składniki: 40 g kapusta biała, 10 g marchew, 10 g jabłko, 5 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Sok wielowarzywny 100% 150 g

Wafle ryżowe 25 g

Podwieczorek 147 kcal

jogurt polski na deser (**mleko**) 125 g

Jabłko 100 g

Woda 100 g