

📅 09.10.2023 Poniedziałek

I Śniadanie 369 kcal

Płatki kukurydziane na mleku

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

Kanapka z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym

Składniki: 35 g chleb **pszemno-żytni**, słonecznikowy, 25 g szynka wieprzowa, gotowana, 20 g ogórek, 10 g masło ekstra (**mleko**), 3 g sałata

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: 180 g woda, 5 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 1 g herbata czarna

Obiad 375 kcal

Zupa jarzynowa z ziemniakami z mięsem drobiowym

Składniki: 200 g woda, 100 g ziemniaki, 50 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 12 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g pietruszka, korzeń, 9 g koperek, 8 g kurczak, tuszka, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie

Bułka paryska z masłem

Składniki: 20 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 3 g masło ekstra (**mleko**)

Sok marchwiowy 100% 300 g

Podwieczorek 154 kcal

Wafle ryżowe 25 g

Jabłko 150 g

📅 10.10.2023 Wtorek

I Śniadanie 289 kcal

Jajko gotowane

Składniki: 70 g **jaja** kurze całe

Kanapka z serem i pomidorem

Składniki: 40 g pomidor, 30 g chleb **pszemno-żytni**, 20 g ser gouda tłusty (**mleko**), 5 g masło ekstra (**mleko**)

Herbata owocowa

Składniki: 200 g woda, 5 g cukier, 1 g herbata owocowa

Obiad 411 kcal

Kotlet schabowy

Składniki: 70 g wieprzowina schab surowy bez kości, 8 g bułka tarta (**pszenica**), 8 g olej rzepakowy, 6 g **jaja** kurze całe

Ziemniaki gotowane

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z kapusty czerwonej, jabłkiem i rodzynkami

Składniki: 60 g kapusta czerwona, 20 g jabłko, 8 g cebula, 5 g rodzynki, suszone, 4 g olej rzepakowy, 1 g cytryna

Kompot owocowy

Składniki: 150 g woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

Marchew 30 g

Podwieczorek 190 kcal

Banan 170 g

Mleko krowie, 2% tłuszczu 150 g

📅 11.10.2023 Środa

I Śniadanie 417 kcal

Zupa mleczna z makaronem

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

Bułka pszenna z szynką z kurczaka, sałatą i pomidorem malinowym

Składniki: 50 g bułki kajzerki (**pszenica**), 25 g pomidor, 20 g szynka z piersi kurczaka, 5 g masło ekstra (**mleko**), 5 g sałata

Herbata rumiankowa

Składniki: 180 g woda, 3 g cukier, 0 g herbata rumiankowa

Awokado 30 g

Obiad 364 kcal

Pieczeń z indyka w sosie ananasowym

Składniki: 60 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 10 g ananas, plastry w syropie, 5 g olej rzepakowy, 3 g Śmietana 18% (**mleko**)

Kasza kuskus (pszenica) 30 g
Marchewka gotowana z masłem

Składniki: 70 g marchew, mrożona, 2 g masło ekstra (**mleko**)

Sok pomidorowy 100% 200 g
Morele, suszone 25 g

Podwieczorek 158 kcal

Gruszka 160 g

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) 150 g

Woda 150 g

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

📅 12.10.2023 Czwartek

I Śniadanie 321 kcal

Płatki jaglane na mleku

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

Kanapka z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym

Składniki: 40 g ogórek, 35 g chleb **pszemno-żytni**, słonecznikowy, 25 g szynka wieprzowa, gotowana, 5 g masło ekstra (**mleko**), 3 g sałata

Herbata owocowa

Składniki: 200 g woda, 5 g cukier, 1 g herbata owocowa

Obiad 346 kcal

Zupa fasolowa z ziemniakami z kiełbasą śląską

Składniki: 200 g woda, 40 g kiełbasa śląska, 21 g ziemniaki, 10 g marchew, 10 g fasola biała, nasiona suche, 5 g por, 4 g boczek wędzony bez kości, 3 g pietruszka, korzeń, 3 g **seler** korzeniowy, 3 g kurczak, tuszka, 2 g natka pietruszki, 2 g Żeberka wieprzowe wędzone, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie

Bułka pszenna z masłem

Składniki: 30 g bułki **pszenne** zwykłe, 3 g masło ekstra (**mleko**)

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

Podwieczorek 199 kcal

Sok marchwiowy 100% 300 g

Jabłko 150 g

📅 13.10.2023 Piątek

I Śniadanie 372 kcal

Jajecznica

Składniki: 70 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

Bułka grahamka z mozzarellą i pomidorem

Składniki: 45 g bułki **pszenne** grahamki, 30 g ser mozzarella (**mleko**), 20 g pomidor, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: 180 g woda, 1 g herbata miętowa

Obiad 408 kcal

Pieczony filet z dorsza z warzywami i nasionami słonecznika

Składniki: 40 g **dorsz** świeży, filety bez skóry, 25 g marchew, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g cebula, 12 g pietruszka, korzeń, 5 g olej rzepakowy, 5 g słonecznik, nasiona, 3 g rodzynki, suszone

Ziemniaki z masłem i koperkiem

Składniki: 150 g ziemniaki, 3 g masło ekstra (**mleko**), 3 g koperek

Sok jabłkowy 100% 200 g

Wafle ryżowe 20 g

Podwieczorek 132 kcal

Budyń czekoladowy

Składniki: 88 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 11 g **jaja** kurze całe, 9 g czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), 4 g cukier, 4 g skrobia ziemniaczana

Woda z cytryną

Składniki: 200 g woda, 5 g cytryna