

📅 23.10.2023 **Poniedziałek**

I Śniadanie 435 kcal

Płatki kukurydziane na mleku

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

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 z cytryną

Składniki: 150 g woda, 3 g cytryna, 2 g cukier, 0 g herbata czarna

Awokado 20 g

Obiad 291 kcal

Filet z kurczaka panierowany

Składniki: 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 12 g bułka tarta (**pszenica**), 8 g olej rzepakowy, 7 g **jaja** kurze całe

Ziemniaki gotowane z masłem

Składniki: 110 g ziemniaki, 1 g masło ekstra (**mleko**), 0 g sól biała

Brokuły, gotowane w wodzie 60 g

Woda z cytryną

Składniki: 200 g woda, 5 g cytryna

Podwieczorek 169 kcal

Banan 160 g

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 100 g

📅 24.10.2023 **Wtorek**

I Śniadanie 277 kcal

Kasza manna na mleku

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g kasza manna (**pszenica**)

Kanapka z dżemem truskawkowym

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Ogórek 40 g

Herbata rumiankowa

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

Obiad 476 kcal

Gołąbki w sosie pomidorowym, ziemniaki z koperkiem, ogórek kiszony

Składniki: 120 g ziemniaki, 80 g kapusta włoska, 65 g wieprzowina szynka surowa, 60 g ogórek kiszony, 13 g koncentrat pomidorowy, 30%, 4 g bułka tarta (**pszenica**), 4 g **jaja** kurze całe, 4 g masło ekstra (**mleko**), 4 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g koperek

Sok jabłkowy 100% 300 g

Orzechy włoskie 20 g

Podwieczorek 118 kcal

jogurt polski na deser (mleko) 125 g

Marchew 40 g

📅 25.10.2023 **Środa**

I Śniadanie 353 kcal

Bułka z szynką z indyka, sałatą i czerwona papryką

Składniki: 50 g bułki kajzerki (**pszenica**), 25 g papryka czerwona, 20 g szynka z indyka, 10 g masło ekstra (**mleko**), 3 g sałata

Kakao

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

Obiad 370 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, 15 g brokuły, 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 laurowy, 0 g ziele angielskie

Sok pomidorowy 100% 150 g

Banan 150 g

Bułki kajzerki (pszenica) 25 g

Podwieczorek 195 kcal

Kasza jaglana na mleku z musem jabłkowym

Składniki: 130 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 50 g jabłko, 20 g kasza jaglana, 3 g cukier

Herbata owocowa

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

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

📅 26.10.2023 **Czwartek**

I Śniadanie 335 kcal

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g płatki kukurydziane

Chałka z serkiem śmietankowym

Składniki: 35 g chałki **pszenne**, 20 g serek śmietankowy (**mleko**)

Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: 150 g woda, 1 g herbata miętowa

Pomidor 40 g

Masło ekstra (mleko) 5 g

Obiad 398 kcal

Spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie warzywno- pomidorowym

Składniki: 50 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 50 g wieprzowina łopatka, 10 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 8 g **seler** korzeniowy, 5 g cebula, 5 g koncentrat pomidorowy, 30%, 5 g ser gouda tłusty (**mleko**), 3 g olej rzepakowy

Sok pomarańczowy 100% 200 g

Podwieczorek 180 kcal

Jabłko 100 g

Sok marchwiowy 100% 300 g

📅 27.10.2023 **Piątek**

I Śniadanie 319 kcal

Zupa mleczna z ryżem

Składniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g ryż biały

Kanapka z pastą jajeczną, serem żółtym i szczypiorkiem, ogórek kiszony

Składniki: 40 g **jaja** kurze całe, 25 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g ogórek kiszony, 6 g ser gouda tłusty (**mleko**), 4 g masło ekstra (**mleko**), 2 g szczypiorek

Herbata z cytryną i miodem

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

Obiad 369 kcal

Dorsz pieczony

Składniki: 75 g **dorsz** świeży, filety bez skóry, 3 g olej rzepakowy, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki gotowane z masłem

Składniki: 110 g ziemniaki, 1 g masło ekstra (**mleko**), 0 g sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: 35 g kapusta kiszona, 25 g marchew, 2 g olej rzepakowy, 1 g cukier

Sok jabłkowy 100% 200 g

Wafle ryżowe 25 g

Podwieczorek 196 kcal

Jogurt grecki (mleko) 150 g

Woda 150 g

Marchew 30 g