

📅 30.10.2023 **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

📅 31.10.2023 **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

**Dzień wolny**

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

📅 02.11.2023 **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 spagetti (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

📅 03.11.2023 **Piątek**

I Śniadanie 397 kcal

**Jajecznicza**

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