

 02.10.2023 Poniedziałek**Pieczeń wieprzowa w sosie pieczarkowym**

Składniki: 100 g wieprzowina szynka surowa, 40 g pieczarki świeże, 20 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Kasza bulgur (pszenica) 40 g**Mizeria ze śmietaną**

Składniki: 100 g ogórek, 17 g Śmietana 18% (mleko), 2 g koperek, 0 g cytryna

Kompot owocowy

Składniki: 180 g woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 10 g cukier

Babka drożdżowa (pszenica, żyto, jajka, mleko) 50 g **03.10.2023 Wtorek****Kotlet z kurczaka w panierce**

Składniki: 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g olej rzepakowy, 10 g jaja kurze całe, 10 g bułka tarta (pszenica)

Ziemniaki gotowane

Składniki: 200 g ziemniaki, 0 g sól biała

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony 100 g**Sok pomidorowy 100% 200 g****Banan 200 g** **04.10.2023 Środa****Zupa grochowa z ziemniakami, bułka sojowa, pomarańcza (obiad jednodaniowy)**

Składniki: 200 g woda, 200 g pomarańcza, 130 g ziemniaki, 70 g bułki sojowe, 32 g groch, nasiona suche, 30 g boczek wędzony bez kości, 30 g kielbasa śląska, 24 g cebula, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 8 g olej rzepakowy, 2 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: 200 g woda, 5 g cytryna

📅 **05.10.2023 Czwartek**

Makaron pszenny bezjajeczny 100 g

Wieprzowina łopatka 100 g

Olej rzepakowy 10 g

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) 20 g

Woda z cytryną

Składniki: 150 g woda, 2 g cytryna

sos do spaghetti (seler) 50 g

Marchew 50 g

Śliwki 100 g

📅 **06.10.2023 Piątek**

Filet z pstrąga pieczony

Składniki: 100 g **pstrąg** tęczowy świeży, 10 g bułka tarta (**pszenica**), 10 g **jaja** kurze całe, 10 g olej rzepakowy

Surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym

Składniki: 80 g kapusta biała, 20 g marchew, 20 g jabłko, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Ziemniaki gotowane z masłem

Składniki: 219 g ziemniaki, 1 g masło ekstra (**mleko**), 0 g sól biała

Sok wielowarzywny 100% 250 g

Banan 220 g

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