

 09.10.2023 Poniedziałek**Zupa jarzynowa z ziemniakami**

Składniki: 200 g woda, 100 g ziemniaki, 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 laurowy, 0 g ziele angielskie

Pulpety gotowane z piersi kurczaka

Składniki: 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g **jaja** kurze całe, 10 g bułki **pszenne** zwykłe, 5 g cebula, 3 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami

Bułki kajzerki (pszenica) 50 g

Sok marchwiowy 100% 300 g

Orzechy laskowe 20 g

 10.10.2023 Wtorek**Kotlet schabowy**

Składniki: 100 g wieprzowina schab surowy bez kości, 15 g olej rzepakowy, 10 g **jaja** kurze całe, 10 g bułka tarta (**pszenica**)

Ziemniaki gotowane

Składniki: 220 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z kapusty czerwonej, jabłkiem i rodzynkami

Składniki: 80 g kapusta czerwona, 20 g jabłko, 10 g cebula, 10 g rodzynki, suszone, 3 g olej rzepakowy, 0 g cytryna

Kompot owocowy

Składniki: 180 g woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 5 g cukier

Banan 150 g

 11.10.2023 Środa**Pieczeń z indyka w sosie ananasowym**

Składniki: 110 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 20 g ananas, plastry w syropie, 10 g olej rzepakowy, 6 g Śmietana 18% (**mleko**)

Marchewka gotowana z masłem

Składniki: 100 g marchew, mrożona, 2 g masło ekstra (**mleko**)

Kasza kuskus (pszenica) 50 g

Sok pomidorowy 100% 250 g

Gruszka 220 g

📅 **12.10.2023 Czwartek**

Zupa fasolowa z ziemniakami z kielbasą śląską

Składniki: 200 g woda, 84 g ziemniaki, 80 g kielbasa śląska, 20 g fasola biała, nasiona suche, 15 g marchew, 8 g boczek wędzony bez kości, 6 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 4 g natka pietruszki, 4 g Żeberka wieprzowe wędzone, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Bułka pszenna z masłem

Składniki: 50 g bułki **pszenne** zwykłe, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Sok marchwiowy 100% 300 g

📅 **13.10.2023 Piątek**

Pieczony filet z dorsza z warzywami i nasionami słonecznika

Składniki: 100 g **dorsz** świeży, filety bez skóry, 50 g marchew, 25 g **seler** korzeniowy, 25 g cebula, 24 g pietruszka, korzeń, 10 g rodzyнки, suszone, 10 g olej rzepakowy, 10 g słonecznik, nasiona

Ziemniaki z masłem i koperkiem

Składniki: 220 g ziemniaki, 3 g masło ekstra (**mleko**), 3 g koperek

Sok jabłkowy 100% 300 g

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

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