



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

## Jadłospis 18.11.2024 - 22.11.2024

### 📅 18.11.2024 Poniedziałek

#### I Śniadanie

#### II Śniadanie

##### Słodka bułka Trojak

Składniki: margaryna miękka, 45% tłuszczu, z witaminami a i d mąka **pszenna**, typ 450 **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu drożdże piekarskie, prasowane cukier

##### **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu

#### Obiad

##### Zupa ogórkowa z ziemniakami

Składniki: ziemniaki ogórek kiszony marchew Śmietana 18% (**mleko**) kurczak, tuszka pietruszka, korzeń **seler** korzeniowy por natka pietruszki wieprzowina żeberka sól biała pieprz liść laurowy ziele angielskie

##### Makaron z sosem serowo - szpinakowym

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny szpinak, mrożony boczek wędzony bez kości cebula ser topiony, edamski (**mleko**) Śmietanka 30% (**mleko**)

##### Kompot owocowy

Składniki: woda mieszanka owocowa, mrożona cukier

### 📅 19.11.2024 Wtorek

#### I Śniadanie

##### Kakao z mlekiem

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu woda cukier kakao 16%, proszek

##### Chleb **pszemno-żytni**

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

##### Masło ekstra (**mleko**)

##### Twaróg ze śmietaną , rzodkiewką i szczypiorkiem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**) Śmietana 18% (**mleko**) rzodkiewka szczypiorek

##### Lodowa sałata

#### II Śniadanie

##### Baton musli z suszonymi śliwkami i cynamonem

Składniki: **jaja** kurze całe Śliwki bez pestek, suszone płatki **owsiane** **orzechy** włoskie olej rzepakowy miód pszczeli słonecznik, nasiona dynia, pestki, łuskane cynamon

#### Obiad

##### Krupnik z kaszą jęczmienną i jaglaną na wywarze warzywnym

Składniki: woda ziemniaki marchew kasza **jęczmienna**, perłowa kasza jagłana pietruszka, korzeń **seler** korzeniowy por sól biała pieprz liść laurowy ziele angielskie

##### Gołąbki bez zawijania z wieprzowej szynki w sosie pomidorowym

Składniki: wieprzowina szynka surowa woda kapusta włoska koncentrat pomidorowy, 30% ryż biały

##### Kompot porzeczkowy

Składniki: woda porzeczki czarne, mrożone cukier

### 📅 20.11.2024 Środa

#### I Śniadanie

##### Zupa mleczna z płatkami owsianymi

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu płatki **owsiane**

##### Herbata czarna

Składniki: woda cukier herbata czarna

##### Chleb **pszenny**

Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

##### Masło ekstra (**mleko**)

##### Kiełbasa krakowska, sucha

##### Ogórek

#### II Śniadanie

##### Gruszka

#### Obiad

##### Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem

Składniki: woda ziemniaki szczaw konserwowy **jaja** kurze całe marchew Śmietana 12% (**mleko**) mięso z ud kurczaka, bez skóry pietruszka, korzeń **seler** korzeniowy por sól biała pieprz liść laurowy ziele angielskie

##### Ryż z sosem i warzywami

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry cebula ryż biały olej rzepakowy papryka czerwona brokuły kalafior czosnek

##### Kompot owocowy

Składniki: woda mieszanka owocowa, mrożona cukier

### 📅 21.11.2024 Czwartek

#### I Śniadanie

##### Herbata z cytryną

Składniki: woda cytryna cukier herbata czarna

##### Chleb **pszemno-żytni**

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

##### Masło ekstra (**mleko**)

##### Ser gouda tłusty (**mleko**)

Składniki: **mleko** sól, kultury bakterii, barwnik: annato

##### Ogórek

##### Powidła śliwkowe

Składniki: śliwki węgierki, cukier

#### II Śniadanie

##### Jabłko

##### Kanapka z pastą mięsną i ogórkiem kiszonym

Składniki: chleb **pszemno-żytni** udo z kurczaka pietruszka, korzeń marchew ogórek kiszony natka pietruszki olej rzepakowy masło ekstra (**mleko**)

#### Obiad

##### Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda ziemniaki brukselka marchew pietruszka, korzeń Śmietana 18% (**mleko**) **seler** korzeniowy por natka pietruszki sól biała pieprz liść laurowy ziele angielskie

##### Kotlet pożarski

Składniki: kurczak, tuszka mięso z piersi kurczaka, bez skóry **jaja** kurze całe olej rzepakowy bułka tarta (**pszenica**) bułki **pszemne** zwykłe

##### Kasza **jęczmienna**, perłowa

##### Kasza gryczana

##### Marchew z groszkiem

Składniki: marchew z groszkiem, mrożona

##### Kompot śliwkowy

Składniki: woda Śliwki cukier

### 📅 22.11.2024 Piątek

#### I Śniadanie

##### Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

##### Chleb **pszemno-żytni**

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

##### Masło ekstra (**mleko**)

##### Jajko gotowane z sosem chrzanowym

Składniki: **jaja** kurze całe chrzan jogurt grecki (**mleko**)

##### Pomidorowa sałatka

Składniki: pomidor olej rzepakowy

##### Serek twarogowy, ziarnisty (**mleko**)

Składniki: twaróg (z **mleka**), śmietanka (z **mleka**), sól

#### II Śniadanie

##### Mandarynki

#### Obiad

##### Zupa pieczarkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym

Składniki: woda pieczarki świeże ziemniaki marchew Śmietana 18% (**mleko**) pietruszka, korzeń **seler** korzeniowy por sól biała pieprz liść laurowy ziele angielskie tymianek

##### Ryba po grecku

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**) marchew pietruszka, korzeń **seler** korzeniowy przecier pomidorowy por olej rzepakowy mąka **pszenna**, typ 450 cebula koncentrat pomidorowy, 30% cukier sól biała pieprz papryka słodka

##### Ziemniaki

##### Kompot owocowy

Składniki: woda mieszanka owocowa, mrożona cukier

## Kolacja

### Herbata wiśniowa

Składniki: owoc wiśni, jabłko, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalne aromaty

### Chleb pełnoziarnisty z żyta

### Masło ekstra (mleko)

### Szynka wiejska

### Salata lodowa z oliwą i słonecznikiem

Składniki: lodowa sałata słonecznik, nasiona oliwa z oliwek

## Kolacja

### Herbata malinowa, bez cukru

Składniki: woda herbata malinowa

### Chleb pszenno- żytni wiejski

Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, woda, sól, drożdże, zakwas suszony żytni

### Masło ekstra (mleko)

### Salatka makaronowa z warzywami

Składniki: makaron pszenny dwujajeczny szynka konserwowa jaja kurze całe papryka czerwona kukurydza, konserwowa majonez (jajka, gorczyca) por

### Serek śmietankowy (mleko)

Składniki: serek śmietankowy, sól

## Kolacja

### Herbata czarna

Składniki: woda cukier herbata czarna

### Miód sztuczny

### Chleb pełnoziarnisty z żyta

### Masło ekstra (mleko)

### Kiełbasa śląska

### Ketchup

Składniki: pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne

### Salatka grecka z sosem koperkowym

Składniki: ser typu "feta" (mleko) pomidor ogórek lodowa sałata papryka czerwona koperek oliwa z oliwek

## Kolacja

### Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: woda herbata miętowa

### Chleb pszenny graham

Składniki: mąka pszenna pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, sól, drożdże

### Masło ekstra (mleko)

### Pasta rybna 1

Składniki: sardynka w pomidorach (ryba) margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami a i d pieprz

### Serek wiejski (mleko)

Składniki: serek śmietankowy, sól, białka mleka

### Papryka czerwona

## Kolacja

