

📅 02.10.2023 Poniedziałek

Obiad 592 kcal

ZUPA jarzynowa z fasolką zabeliana 250-300ml

Składniki: ziemniaki, zupa jarzynowa, mrożona, porcja rosołowa, Śmietanka 30% (**mleko**), sól morsa jodowana, koperek, natka pietruszki, liść lauowy, ziele angielskie, pieprz, vegeta natur

MAKARON kokardki z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym 200g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, makaron **pszenny** bezjajeczny, szpinak, mrożony, Śmietanka 30% (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), olej rzepakowy, czosnek, sól morsa jodowana, vegeta natur, pieprz

SOK pomarańczowy 100% b/c 200ml

Składniki: sok pomarańczowy 100%

BANAN 100-200g

Składniki: banan

📅 03.10.2023 Wtorek

Obiad 605 kcal

ROSÓŁ z makaronem 250-300ml

Składniki: marchew, makaron durum, swojski (**pszenica, jajka**), skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, vegeta natur, kurkuma, liść lauowy, ziele angielskie, pieprz, sól morsa jodowana

KLUSKI śląskie 80-100g

Składniki: kluski śląskie (**pszenica**), sól morsa jodowana, olej rzepakowy

SCHAB duszony w sosie własnym 100g (60/40g)

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 500, sól morsa jodowana, majeranek, czosnek, pieprz, vegeta natur

SURÓWKA z selera, jabłka z rodzynkami i majonezem 100g

Składniki: **seler** korzeniowy, jabłko, majonez (**jajka, gorczyca**), rodzyнки, suszone, sól morsa jodowana, cytryna

WODA z cytryną i miętą 200ml

Składniki: woda, cytryna, mięta

📅 04.10.2023 Środa

Obiad 588 kcal

ZUPA ogórkowa zabeliana 250-300ml

Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, włoszczyzna krojona w paski (**seler**), wieprzowina żeberka, Śmietanka 30% (**mleko**), koperek, natka pietruszki, sól morsa jodowana, vegeta natur, liść lauowy, ziele angielskie, pieprz

CHLEB swojak mieszany z ziarnami 10-30g

Składniki: chleb swojak mieszany z ziarnami (**pszenica, żyto**)

Makaron durum Trofie (**pszenica**) STROGONOW 140g

Składniki: wieprzowina szynka surowa, pieczarki świeże, papryka czerwona, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 500, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie, vegeta natur, sól morsa jodowana

HERBATA ICE TEA z miętą 200ml

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna, mięta świeża

JABŁKO 150-200g

Składniki: jabłko

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

📅 05.10.2023 Czwartek

Obiad 577 kcal

SZCZAWIOWA z ryżem zabeliana 250-300ml

Składniki: włoszczyzna krojona w paski (**seler**), szczaw konserwowy, porcja rosołowa, ryż preparowany, Śmietanka 30% (**mleko**), sól morsa jodowana, koperek, natka pietruszki, vegeta natur, liść lauowy, ziele angielskie

ZIEMNIAKI puree 120-150g

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, sól morsa jodowana

FILET z miruny panierowany 70-80g

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, pieprz cytinowy, papryka słodka, pieprz, sól morsa jodowana, vegeta natur

Kapusta kiszona zasmażana 100g

Składniki: kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, liść lauowy, ziele angielskie, sól morsa jodowana, vegeta natur, pieprz

HERBATA owocowa o smaku wiśni 200ml

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

BISZKOPT tradycyjny 8g

Składniki: biszkopty tradycyjne (**pszenica, jajka**)

📅 06.10.2023 Piątek

Obiad 579 kcal

FASOLKA po bretońsku 250-300ml

Składniki: fasola biała, nasiona suche, kielbasa podwawelska, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, olej rzepakowy, ziele angielskie, sól morsa jodowana, liść lauowy, vegeta natur, pieprz, majeranek

BATON pszenny 15-30g

Składniki: baton **pszenny**

MAKARON fale z truskawkami i śmietaną 230g

Składniki: truskawki, makaron **pszenny** bezjajeczny, Śmietana 18% (**mleko**), cukier, olej rzepakowy, sól morsa jodowana

SOK jabłkowy 100% b/c 200ml

Składniki: sok jabłkowy 100%

WARZYWA w słupki 45g

Składniki: marchew, ogórek, papryka czerwona