



### Jadłospis od 02.11 – 30.11.22

Data:	Śniadanie:	Obiad:	Podwieczorek:	Kolacja:
02.11.22 Środa	<p>Herbata 250 ml, Pieczywo pszenno - żytnie /mąka <b>pszenna</b>, <b>żytnia jaja</b>/130g, Masło/<b>mleko</b> 10g,</p> <p>Owsianka na mleku z bakaliami 300ml/ <b>mleko</b>, płatki owsiane, rodzynki, żurawina, orzechy,</p> <p>Szynka wiejska/ <b>soja</b> 40g, Pomidor 60g,</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400ml/ marchewka, ziemniaki, pietruszką, por, <b>seler</b>, kasza jęczmienna,</p> <p>Makaron 300g</p> <p>Pieczeń w sosie borowikowym 150/ szynka wieprzowa, grzyby, cebula, czosnek, musztarda, <b>mąka</b>, przyprawy,</p> <p>Surówka z kapusty kiszonej 150g/ kapusta kiszona, marchewka, jabłko, cebula, olej, przyprawy</p> <p>Kompot owocowy/ mieszanka owoców, woda, cukier, goździki 250 ml,</p>	Jabłko	<p>Herbata z cytryną 250 ml, Pieczywo pszenno - żytnie /mąka <b>pszenna, żytnia</b> <b>jaja</b>/180g, Masło/<b>mleko</b> 10g,</p> <p>Baleron 50g, Serek góralski wędzony / <b>mleko</b> 30g Ogórek kiszony 80g,</p>
<b>Podsumowanie:</b>	<b>B:93g</b>	<b>T:83g</b>	<b>W:343g</b>	<b>Kcal:2493 kcal</b>
03.11.22 Czwartek	<p>Kakao/<b>mleko</b> lub herbata 250 ml, Pieczywo graham /mąka <b>pszenna, jaja</b>/180g, Masło/<b>mleko</b> 10g,</p> <p><b>Parówki</b> 2-3 szt.(nie mniej niż 80 % mięsa) Ketchup 15g, Ser żółty <b>mleko</b> 40g, Pomidor 100g,</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml/ ogórki kiszane, marchewka, pietruszka, por, <b>seler</b>, śmietana/<b>mleko, mąka</b>,</p> <p>Pierogi z mięsem</p> <p>Kompot owocowy/ mieszanka owoców, woda, cukier, goździki 250 ml,</p>	Galaretka z owocami i polewą jogurtową 150g/ galaretka, jabłko, banan, winogron, jogurt naturalny/ <b>mleko</b> , cukier	<p>Herbata 250 ml, Pieczywo graham /mąka <b>pszenna</b>, <b>jaja</b>/180g, Masło/<b>mleko</b> 10g,</p> <p>Jajecznica na maśle ze Szcypiorkiem: <b>jaja</b>, masło/<b>mleko</b>, szcypiorek, przyprawy 180g</p> <p>Marmolada różana 30g,</p>
<b>Podsumowanie:</b>	<b>B:95g</b>	<b>T:84g</b>	<b>W:345g</b>	<b>Kcal:2518 kcal</b>
04.11.22 Piątek	Kawa z <b>mlekiem</b> / herbata 250 ml,	Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem	Jabłko	x

	<p>Pieczywo żytnie /mąka <b>żytnia , jaja</b>/180g, Masło/<b>mleko</b> 10g,</p> <p>Kanapka z pastą z tuńczyka/ <b>(tuńczyk</b> w sosie własnym, majonez – razem wymieszać), Ser żółty/<b>mleko</b> 30g, Ogórek kiszony 100g,</p> <p>Dżem niesłodzony 20g,</p>	<p>400ml: szczaw, marchewka, pietruszka, ziemniaki <b>seler</b>, śmietana/ <b>mleko, jajko</b></p> <p>Racuchy z jabłkiem</p> <p>Kompot owocowy/ mieszanka owoców, woda, cukier, goździki 250 ml,</p>		
<b>Podsumowanie:</b>	<b>B:77g</b>	<b>T:68g</b>	<b>W:282g</b>	<b>Kcal:2049 kcal</b>
06.11.22 Niedziela	x	x	x	<p>Herbata z cytryną 250 ml, Pieczywo pszenne /mąka <b>pszenna, jaja</b>/180g, Masło/<b>mleko</b> 10g,</p> <p>Rolada mięsna pieczona 60g, <b>Musztarda</b> 10g, Ogórek kiszony 100g,</p>
<b>Podsumowanie:</b>	<b>B:19g</b>	<b>T:17g</b>	<b>W:69g</b>	<b>Kcal:503 kcal</b>
07.11.22 Poniedziałek	<p>Herbata owocowa 250ml, Pieczywo pszenno - żytnie /mąka <b>pszenna, żytnia, jaja</b>/150g, Masło/<b>mleko</b> 10g,</p> <p>Sałata 10g, Szynka wędzona/<b>soja</b> 50g, Mix papryk ( żółta i czerwona) 80g, Serek almette ze szczypiorkiem/ <b>mleko</b> 30g, Dżem niesłodzony 30g,</p>	<p>Zupa grochowa z grzankami 400 ml / groch, marchew, pietruszka, cebula, kiełbasa/<b>soja, mąka, grzanki,</b></p> <p>Ziemniaki 300g, Roladka drobiowa faszerowana pieczarkami i serem mozarella w sosie śmietanowym/ pierś z kurczaka, pieczarki, ser mozarella/ <b>mleko, śmietana, cebula, mąka,</b> przyprawy 180g,</p> <p>Surówka z modrej kapusty 150g/ czerwona kapusta, cebula, przyprawy</p> <p>Kompot owocowy/ mieszanka owoców, woda, cukier, goździki 250ml</p>	<p>Kisiel z tartym jabłkiem i polewą jogurtową: jabłka, cukier, kisiel – proszek, jogurt naturalny/ <b>mleko</b></p>	<p>Herbata 250 ml, Pieczywo pszenno - żytnie /mąka <b>pszenna, żytnia, jaja</b>/180g, Masło/<b>mleko</b> 10g,</p> <p>Sałatka sezonowa 100g/ pomidor, ogórek, ser żółty/ <b>mleko, soja, jajka,</b> kukurydza, szczypiorek <b>majonez,</b></p> <p>Polędwica z indyka 30g,</p>
<b>Podsumowanie:</b>	<b>B:93g</b>	<b>T:84g</b>	<b>W:343g</b>	<b>Kcal:2502 kcal</b>

08.11.22 Wtorek	Herbata 250 ml, Pieczywo graham /mąka <b>pszenna, jaja</b> /180g, Masło/ <b>mleko</b> 10g,  Pieczony filet z indyka 50g, Serek fromage/ <b>mleko</b> 30g, Sałata 10g, Pomidor 100g,  Bułka maślana 50g / <b>mąka pszenna</b> Dżem niesłodzony 30g,	Zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml/ marchewka, kalafior, pietruszka, <b>seler</b> , por, <b>śmietana</b> max 12%, <b>mąka pszenna</b> , makaron/ <b>mąka pszenna, jaja</b>  Ziemniaki 300g, Filet drobiowy po parysku 120g/ mięso drobiowe, <b>mąka pszenna, jaja, mleko</b> , wiórki kokosowe, przyprawy.  Surówka z pora 150g/ por, kapusta biała, przyprawy, <b>jogurt naturalny</b> ,  Kompot owocowy/ mieszanka owoców, woda, cukier,	Sok owocowo warzywny 330ml jabłko, pomarańcz, marchewka	Kakao/ <b>mleko</b> lub herbata 250 ml, Masło/ <b>mleko</b> 10g, Pieczywo graham /mąka <b>pszenna, jaja</b> /100g,  Sałata lodowa 10g Szynka królewiecka drobiowa 50g, Ser fromage śmietankowy/ <b>mleko</b> 30g, Papryka czerwona 100g,
<b>Podsumowanie:</b>	<b>B:92g</b>	<b>T:85g</b>	<b>W:345g</b>	<b>Kcal:2515 kcal</b>
09.11.22 Środa	Herbata z cytryną 250 ml, Pieczywo mieszane <b>na zakwasie</b> /mąka <b>pszenna, jaja</b> /180g, Masło/ <b>mleko</b> 10g,  Polędwica z indyka 40g,  Serek ziarnisty ze szczypiorkiem/ serek wiejski/ <b>mleko</b> , szczypiorek 150g,  Miód 30g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml / marchewka, pietruszka, por, <b>seler</b> , przecier pomidorowy, śmietana/ <b>mleko</b> ,  Ziemniaki 300g, Klopsiki w sosie śmietanowo - pieczarkowym 150g: mięso mielone, cebula, pieczarki, śmietana/ <b>mleko, mąka</b> , przyprawy,  Buraki tarte na ciepło 150g/ buraki, przyprawy,  Kompot owocowy/ mieszanka owoców, woda, cukier, goździki 250 ml,	Banan	Herbata 250 ml, Pieczywo mieszane <b>na zakwasie</b> /mąka <b>pszenna, jaja</b> /150g, Masło/ <b>mleko</b> 10g,  Racuchy z jabłkami w polewie jogurtowej 300g: jabłka, <b>mąka, jaja</b> , cukier waniliowy, cynamon, proszek no pieczenia, jogurt naturalny/ <b>mleko, ser żółty 30g, pomidor 50 g</b>
<b>Podsumowanie:</b>	<b>B:93g</b>	<b>T:83g</b>	<b>W:343g</b>	<b>Kcal:2493 kcal</b>
10.11.22 Czwartek	Herbata 250 ml, Pieczywo pszenno – żytnie /mąka <b>pszenna, żytnia, jaja</b> /180g,	Zupa fasolowa z makaronem 400 ml/ marchewka, pietruszka, <b>seler</b> , fasola, przyprawy		

	Masło/ <b>mleko</b> 10g,  Szynka królewiecka drobiowa 50g, Twarożek ze szczypiorkiem 50g/ ser twarogowy/ <b>mleko</b> , szczypiorek, jogurt naturalny/ <b>mleko</b> , przyprawy, Papryka czerwona 100g,	– makaron/ <b>jaja</b> , <b>mąka</b> ,  Placki ziemniaczane z gulaszem 300g/ ziemniaki, mąka ziemniaczana, <b>jaja</b> , przyprawy, mięso z szynki, cebula, czosnek, <b>mąka pszenna</b> , przyprawy. Kompot owocowy/ mieszanka owoców, woda, cukier, goździki 250 ml,		
<b>Podsumowanie:</b>	<b>B:91g</b>	<b>T:84g</b>	<b>W:345g</b>	<b>Kcal:2502 kcal</b>
11.11.22 Piątek				x
<b>Podsumowanie:</b>	<b>B:75g</b>	<b>T:67g</b>	<b>W:277g</b>	<b>Kcal:2014 kcal</b>
13.11.22 Niedziela	x	x	x	Herbata 250 ml, Pieczywo pszenno – żytnie /mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , <b>jaja</b> /180g, Masło/ <b>mleko</b> 10g,  Kiełbasa krakowska 50g, Ser mozzarella / <b>mleko</b> 30g Pomidor 100g,
<b>Podsumowanie:</b>	<b>B:19g</b>	<b>T:17g</b>	<b>W:68g</b>	<b>Kcal:497 kcal</b>
14.11.22 Poniedziałek	Herbata z cytryną 250 ml, Pieczywo żytnie /mąka <b>żytnia</b> , <b>jaja</b> /180g, Masło/ <b>mleko</b> 10g,  Pasztet pieczony 60g/ mięso drobiowe, wątróbka, marchewka, <b>jajka</b> , przyprawy, <b>bulka tarta</b> , Ser salami / <b>mleko</b> 30g, Papryka czerwona 100g,	Zupa krem marchewkowy z imbir i grzankami 400ml / marchewka, ziemniaki, imbir, przyprawy, grzanki/ <b>mąka pszenna</b>  Ziemniaki 300g, Grillowany kotlet z karczku 150g/ karczek, czosnek, przyprawy,  Mizeria z ogórków: ogórki, śmietana/ <b>mleko</b> , ocet, przyprawy 150g,  Kompot owocowy/ mieszanka owoców, woda, cukier, goździki 250ml	Jabłko	Herbata 250 ml, Pieczywo żytnie /mąka <b>żytnia</b> , <b>jaja</b> /180g, Masło/ <b>mleko</b> 10g,  Jajka na twardo 2 szt z majonezem/ <b>jajka</b> ugotowane na twardo, pieczarki, cebula tarte na tarce, masło/ <b>mleko</b> , przyprawy, szczypiorek  Kiełbasa krakowska 25g
<b>Podsumowanie:</b>	<b>B:94g</b>	<b>T:83g</b>	<b>W:344g</b>	<b>Kcal:2500 kcal</b>

15.11.22 Wtorek	Herbata 250 ml, Pieczywo mieszane <b>graham</b> /mąka <b>pszenna</b> , <b>jaja</b> /180g, Masło/ <b>mleko</b> 10g,  Kiełbasa żywiecka 60g, Serek ziarnisty z warzywami/ serek wiejski/ <b>mleko</b> , pomidor, szczypiorek 100g,	Zupa bogracz 400 ml/ mięso wieprzowe lub wieprzowo - wołowe, cebula, pieczarki, papryka marynowana, ogórki konserwowe, lane kluseczki: <b>mąka</b> , <b>jaja</b> , sól, woda  Naleśniki z serkiem mascarpone i bananem 200g / <b>mąka</b> , <b>jaja</b> , <b>mleko</b> , cukier, proszek do pieczenia, woda, ser mascarpone/ <b>mleko</b> , banan  Kompot owocowy/ mieszanka owoców, woda, cukier, goździki 250 ml,	Śliwki 3-4 szt	Herbata owocowa 250ml, Pieczywo mieszane <b>graham</b> /mąka <b>pszenna</b> , <b>jaja</b> /150g, Masło/ <b>mleko</b> 10g,  Fasolka po bretońsku 250g/ fasola jaś, kiełbasa wieprzowa, wędzonka, marchewka, pietruszka, przecier pomidorowy, przyprawy,  Serek topiony 25g/ <b>mleko</b> , Rzodkiewka 40g
<b>Podsumowanie:</b>	<b>B:95g</b>	<b>T:84g</b>	<b>W:343g</b>	<b>Kcal:2509 kcal</b>
16.11.22 Środa	Kawa z <b>mlekiem</b> / herbata 250 ml, Pieczywo pszenno - żytnie /mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , <b>jaja</b> /180g, Masło/ <b>mleko</b> 10g,  Jajecznica na maśle z kiełbasą i ze szczypiorkiem 250g/ <b>jaja</b> , <b>masło</b> , <b>mleko</b> , przyprawy, szczypiorek,  Chałka drożdżowa 50g, Miód naturalny 20g,	Zupa jesienna z makaronem 400ml, mieszanka warzyw: kalafior, brokuł, brukselka, marchewka, ziemniaki (kostka), śmietana max 12% / <b>mleko</b> , makaron: <b>mąka</b> , <b>jajka</b> , sól  Ziemniaki 300g, Medalion drobiowy w chrupiącej koszulce 120g/ filet drobiowy mielony, <b>jajka</b> , <b>bułka tarta</b> , płatki kukurydziane, przyprawy,  Marchewka z groszkiem na gorąco 150g/ marchewka przyprawy, <b>mąka</b> ,  Kompot owocowy/ mieszanka owoców, woda, cukier, goździki 250ml	Budyń z musem malinowym/ <b>mleko</b> , mąka ziemniaczana, <b>jaja</b> , mus owocowy, cukier,	Herbata 250 ml, Pieczywo pszenno - żytnie /mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , <b>jaja</b> /180g, Masło/ <b>mleko</b> 10g,  Pieczeń rzymska 60g, <b>Musztarda</b> 10g, Korniszony 100g,  Serek topiony/ <b>mleko</b> 30g,
<b>Podsumowanie:</b>	<b>B:93g</b>	<b>T:83g</b>	<b>W:343g</b>	<b>Kcal:2496 kcal</b>
17.11.22 Czwartek	Herbata 250 ml, Pieczywo żytnie /mąka <b>żytnia</b> , <b>jaja</b> /180g, Masło/ <b>mleko</b> 10g,	Zupa meksykańska z makaronem 400ml: marchewka, pietruszka, <b>seler</b> , czerwona fasola,	Ciastko owsiane	Herbata z cytryną 250 ml,

	Smaczek turystyczny 50g, Serek topiony śmietankowy/ <b>mleko</b> 30g, Rzodkiewka 60g,	przecier pomidorowy, przyprawy, makaron/ <b>jaja, mąka,</b>  Ziemniaki 300g, Pieczeń w sosie musztardowym 130g/ szynka wieprzowa, czosnek, cebula, <b>mąka pszenna,</b> przyprawy  Fasolka szparagowa z wody 150g,  Kompot owocowy/ mieszanka owoców, woda, cukier, goździki 250 ml		Pieczywo żytnie /mąka <b>żytnia, jaja</b> /130g, Masło/ <b>mleko</b> 10g,  Naleśniki z dżemem 200g / <b>mąka, jaja, mleko,</b> cukier, proszek do pieczenia, woda, mus jabłkowy  Szynka z indyka 25g, Pomidor 40g,
<b>Podsumowanie:</b>	<b>B:94g</b>	<b>T:83g</b>	<b>W:344g</b>	<b>Kcal:2500 kcal</b>
18.11.22 Piątek	Kakao/ <b>mleko</b> lub herbata 250 ml, Pieczywo mieszane <b>graham</b> /mąka <b>pszenna, jaja</b> /130g, Masło/ <b>mleko</b> 10g,  Bryndza twarogowa z warzywami 100g/ ser biały/ <b>mleko,</b> pomidor, ogórek, rzodkiewka,  Rogal maślany 50g, Marmolada różana 30g	Zupa koperkowa z ryżem 400ml/ marchewka, pietruszka, koperek, ryż, <b>seler,</b> por, śmietana/ <b>mleko, mąka</b>  Ziemniaki 300g Kotlet jajeczny 120g/ <b>jajka, bułka tarta,</b> przyprawy,  Surówka królewska /kapusta pekińska, papryka czerwona, ogórek konserwowy, kukurydza, <b>jogurt naturalny, majonez,</b> przyprawy 150g,  Kompot owocowy/ mieszanka owoców, woda, cukier, goździki 250ml	jabłko	x
<b>Podsumowanie:</b>	<b>B:75g</b>	<b>T:66g</b>	<b>W:281g</b>	<b>Kcal:2019 kcal</b>
20.11.22 Niedziela	x	x	x	Herbata 250 ml, Pieczywo pszenno - żytnie /mąka <b>pszenna, żytnia, jaja</b> /180g, Masło/ <b>mleko</b> 10g,  Rolada ustrzycka wędzona/ <b>mleko</b> 50g,  Kurczak wędzony 20g, Rzodkiewka 60g

<b>Podsumowanie:</b>	<b>B:19g</b>	<b>T:17g</b>	<b>W:69g</b>	<b>Kcal:503 kcal</b>
21.11.22 Poniedziałek	Herbata z cytryną 250ml, Pieczywo żytnie /mąka <b>żytnia, jaja</b> /180g, Masło/ <b>mleko</b> 10g,  Serek ziarnisty na słodko z owocami 100g,  Bułeczki maślane 2 szt Dżem niesłodzony 20g, baleron 50g	Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml/ marchewka, pietruszka, pieczarki, <b>seler, śmietana/ mleko, makaron/ mąka pszenna, jaja.</b>  Ziemniaki 300g/  Gulasz Węgierski/ łopatka wieprzowa, papryka, cebula, czosnek, <b>mąka, przyprawy</b> (w tym papryka wędzona) 120g + sos  Sałatka szwedzka z ogórków 150g,  Kompot owocowy/ mieszanka owoców, woda, cukier, goździki 250ml	Ciasto ze śliwką (z Kwaśniowa)	Herbata 250 ml, Pieczywo żytnie /mąka <b>żytnia, jaja</b> /180g, Masło/ <b>mleko</b> 10g,  <b>Ryby w pomidorach</b> 100g, Ogórek świeży 100g, Twaróg półtłusty/ <b>mleko</b> 30g,  Polędwica drobiowa 20g,
<b>Podsumowanie:</b>	<b>B:95g</b>	<b>T:84g</b>	<b>W:345g</b>	<b>Kcal:2517 kcal</b>
22.11.22 Wtorek	Herbata 250 ml, Pieczywo pszenno - żytnie /mąka <b>pszenna, żytnia, jaja</b> /180g, Masło/ <b>mleko</b> 10g,  Blok drobiowy 50g, Ser żółty/ <b>mleko</b> 20g, Sałatka z pomidora i cebuli/pomidor, cebula, przyprawy 100g, ser topiony	Zupa porowa z kawałkami wołowiny i makaronem 400ml/ por, marchewka, pietruszka, <b>seler, śmietana, mąka pszenna, grzanki, mąka pszenna, jaja.</b>  Ziemniaki 300g, Polędwiczki z kurczaka w chrupiącej panierce 150g/ Polędwiczki z kurczaka, <b>jajka, mąka, bułka tarta, płatki kukurydziane, przyprawy, czosnek, jogurt naturalny/ mleko</b>  Surówka colesław/ kapusta biała, marchewka, jabłko, cebula, jogurt naturalny, majonez, przyprawy 150g,  Kompot owocowy/ mieszanka owoców, woda, cukier, goździki 250ml	Wafelek owsiany czekoladowy 35g	Kakao/ <b>mleko</b> lub herbata 250 ml, Pieczywo pszenno - żytnie /mąka <b>pszenna, żytnia</b> 130g, Masło/ <b>mleko</b> 10g,  Placuszki drożdżowe z jabłkami na słodko 200g / <b>mąka, jaja, mleko,</b> cukier drożdże, proszek do pieczenia, cukier waniliowy, jabłka Serek homogenizowany 50g/ <b>mleko</b>

<b>Podsumowanie:</b>	<b>B:93g</b>	<b>T:83g</b>	<b>W:345g</b>	<b>Kcal:2500 kcal</b>
23.11.22 Środa	<p>Kawa z <b>mlekiem</b>/ herbata 250 ml, Pieczywo pszenne /mąka <b>pszenna</b>, /180g, Masło/<b>mleko</b> 10g,</p> <p>Szynkówka z indyka 45g,</p> <p>Sałatka z fetą i pomidorem 120g/ feta/<b>mleko</b>, pomidor, przyprawy,</p>	<p>Zupa jarzynowa z <b>makaronem</b> 400ml/ marchewka, kalafior, pietruszka, brukselka, por, <b>seler</b>, śmietana/ <b>mleko</b>, makaron/ <b>mąka, jajka</b>, przyprawy 400ml,</p> <p>Pierogi z mięsem opiekane 300g/ Ciasto: <b>jajka, mąka pszenna</b>, woda, sól Farsz: mięso wieprzowe, cebula, <b>jajko</b>, sól, masło/<b>mleko</b>, przyprawy,</p> <p>Kompot owocowy/ mieszanka owoców, woda, cukier, goździki 250 ml,</p>	Kiwi	<p>Herbata 250 ml, Pieczywo pszenne /mąka <b>pszenna</b>, /180g, Masło/<b>mleko</b> 10g,</p> <p>Strogonov/ łopatką wieprzowa, pieczarki, cebula papryka konserwowa, ogórek konserwowy, przecier pomidorowy, <b>mąka</b>, przyprawy 250ml,</p> <p>Blok drobiowy 20g, Rzodkiewka 40g</p>
<b>Podsumowanie:</b>	<b>B:95g</b>	<b>T:83g</b>	<b>W:344g</b>	<b>Kcal:2504 kcal</b>
24.11.22 Czwartek	<p>Herbata owocowa 250ml, Pieczywo pszenno - żytnie /mąka <b>pszenna, żytnia</b> /150g, Masło/<b>mleko</b> 10g,</p> <p>Szynka wieprzowa 40g, Sałatka z pomidora i cebuli 80g, Ser żółty 30g/<b>mleko</b></p>	<p>Zupa rosół z makaronem 400ml: marchewka, pietruszka, por, <b>seler</b>, szponder, porcja rosółowa, makaron/ <b>jajka, mąka</b>, przyprawy,</p> <p>Ziemniaki 300g, Kotlet schabowy 120g/ schab, <b>jajka, bułka tarta</b>, przyprawy,</p> <p>Kapusta zasmażana 150g/ kapusta kiszona, cebula, mąka <b>pszenna</b>, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz</p> <p>Kompot owocowy/ mieszanka owoców, woda, cukier, goździki 250ml</p>	Jabłko	<p>Herbata 250 ml, Pieczywo pszenno - żytnie /mąka <b>pszenna, żytnia</b>, /180g, Masło/<b>mleko</b> 10g,</p> <p>Śledzie po góralsku/ <b>ryba</b> 80g, <b>Jajka</b> 2 szt Ogórek kiszony 100g,</p>
<b>Podsumowanie:</b>	<b>B:94g</b>	<b>T:83g</b>	<b>W:345g</b>	<b>Kcal:2504 kcal</b>
25.11.22 Piątek	<p>Herbata 250 ml, Pieczywo mieszane /mąka <b>pszenna, jaja</b>/180g, Masło/<b>mleko</b> 10g,</p> <p>Rolada <b>ustrzycka wędzona</b> 50g,</p>	<p>Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 400 ml / buraki czerwone, włoszczyzna, <b>mąka</b>,</p> <p>Racuchy serowe z borówkowym</p>	<b>Ciastka owsiane</b> / płatki owsiane, <b>jajka, masło, bakalie mąka</b>	x



	Rzodkiewka 60g Miód naturalny 30g, Rogalik maślany 50g/ <b>mąka pszenna</b>	sosem300g/ twaróg/ <b>mleko, mąka, drożdże,</b> cukier waniliowy, śmietanka max 12%/ <b>mleko,</b> borówki  Kompot owocowy/ mieszanka owoców, woda, cukier, goździki 250ml		
<b>Podsumowanie:</b>	<b>B: 71g</b>	<b>T:67g</b>	<b>W:283g</b>	<b>E: 2001kcal</b>
27.11.22 Niedziela	x	x	x	Herbata owocowa 250ml, Pieczywo mieszane /mąka <b>pszenna,</b> <b>jaja</b> /150g, Masło/ <b>mleko</b> 10g,  Szynka z beczki / <b>soja</b> 50g, Ser żółty/ <b>mleko</b> 30g, Rzodkiewka 80g,
<b>Podsumowanie:</b>	<b>B:19g</b>	<b>T:17g</b>	<b>W:68g</b>	<b>Kcal:497 kcal</b>
28.11.22 Poniedziałek	Herbata 250 ml, Pieczywo mieszane /mąka <b>pszenna,</b> <b>jaja</b> /180g, Masło/ <b>mleko</b> 10g,  Owsianka na mleku z bakaliami 300ml/ <b>mleko,</b> płatki owsiane, rodzynki, żurawina, orzechy,  Ogonówka wędzona/ <b>soja</b> 40g, Ogórek 50g, ser gołda 40g	Zupa minestrone 400ml Pomidory, papryka, ziemniaki, fasola zielona, marchewka, pietruska, seler, cebula, przecier pomidorowy, ziele angielskie, sól, pieprz, papryka  Ziemniaki 300g, Pieczone udka w pikantnej marynacie z kurczaka 120g/ udzka, olej, przyprawy,  Surówka z tartej kalarepy/ kalarepa, marchewka, jabłko, jogurt naturalny, przyprawy 150g,  Kompot owocowy/mieszanka owoców, woda, cukier, goździki 250ml	gruszka	Herbata z cytryną 250 ml, Pieczywo mieszane /mąka <b>pszenna,</b> <b>jaja</b> /180g, Masło/ <b>mleko</b> 10g,  Kiełbasa na gorąco ze smażoną cebulką 100g Ogórek kiszony 100g, Ketchup/ musztarda 10g, Ser topiony/ <b>mleko</b> 20g,
<b>Podsumowanie:</b>	<b>B:95g</b>	<b>T:84g</b>	<b>W:342g</b>	<b>Kcal:2505 kcal</b>
29.11.22 Wtorek	Kawa z <b>mlekiem</b> / herbata 250 ml, Pieczywo mieszane /mąka <b>pszenna,</b> <b>jaja</b> /180g,	Zupa ziemniaczana na wędzonce z grzankami 400ml/ ziemniaki, marchewka, pietruszka,	Jabłko	Herbata z cytryną 250 ml, Pieczywo mieszane /mąka <b>pszenna,</b> <b>jaja</b> /180g,

	<p>Masło/<b>mleko</b> 10g,</p> <p>Polędwica Miodowa-drobiowa/<b>soja</b> 50g, Fromage z ziołami/<b>mleko</b> 30g, Papryka czerwona 100g, Sałata 10g,</p>	<p>wędzonka/<b>soja</b>, przyprawy, <b>grzanki</b>,</p> <p>Kasza gryczana 80g, Roladka drobiowa z pieczarkami i serem mozzarella w sosie śmietanowym 160g/ filet drobiowy, pieczarki, ser mozzarella /<b>mleko</b>, cebula, <b>śmietanka</b>, <b>mąka pszenna</b>, przyprawy,</p> <p>Mix warzyw duszonych na parze (brokuł, kalafior, marchewka) 150g,</p> <p>Kompot owocowy/ mieszanka owoców, woda, cukier, goździki 250 ml,</p>		<p>Masło/<b>mleko</b> 10g,</p> <p>Kiełbaski leszczyńskie na ciepło 120g, Musztarda/ 10g, Ogórek kiszony 100g, Ser żółty / <b>mleko</b> 30g,</p>
<b>Podsumowanie:</b>	<b>B: 93g</b>	<b>T:82g</b>	<b>W:343g</b>	<b>Kcal: 2488kcal</b>
30.11.22 Środa	<p>Herbata 250 ml, Pieczywo mieszane /mąka <b>pszenna</b>, <b>jaja</b>/180g, Masło/<b>mleko</b> 10g,</p> <p>Kiełbasa wiejska 50g, Chrzan 10g, Ser żółty/ <b>mleko</b> 30g Pomidor 100g,</p>	<p>Zupa kapuśniak z ziemniakami 400ml/ kapusta kiszona, marchewka, ziemniaki, pietruszka, por, <b>seler</b>,</p> <p>Ziemniaki 300g, kotlet mielony 100g(mięso mielone, cebula, przyprawy), kapusta gotowana Kompot owocowy/mieszanka owoców, woda, cukier, goździki 250ml</p>	<p><b>Ciasto jogurtowe</b> z owocami/ <b>mąka pszenna</b>, <b>jaja</b>, <b>owoce</b>, jogurt naturalny/ <b>mleko</b>, cukier 80g,</p>	<p>Kakao/<b>mleko</b> lub herbata 250 ml, Masło/<b>mleko</b> 10g, Pieczywo mieszane /mąka <b>pszenna</b>, <b>jaja</b>/100g,</p> <p>Pasta z wędzonej makreli/ <b>ryba</b> z cebulą i ogórkiem kiszonym 100g,</p> <p>Ser żółty/ <b>mleko</b> 30g</p>
<b>Podsumowanie:</b>	<b>B: 95g</b>	<b>T:82g</b>	<b>W:343g</b>	<b>Kcal: 2496kcal</b>