**Tygodniówka od 6.10 do 10.10.2025 r.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek | Bułeczka **pszenna (mąka pszenna, mąka żytnia**)  **masło**  Pasztet drobiowy  Pomidor  Herbata z cytryną | I danie: Ogórkowa z ryżem [wywar rosołowy [kości drobiowe, por, marchewka, pietruszka, **seler,** cebula], **śmietana**, ogórki kiszone, ryż, przyprawy]  II danie: Spaghetti [makaron **pszenny** (mąka **pszenna**)]  z sosem bolońskim [mięso wieprzowe, pomidory w puszcze, cebula, marchewka, por, **jogurt** **naturalny**, przyprawy]  Kompot [mix owoców, woda, cukier] | Chleb pszenno-żytni **(mąka pszenna, mąka żytnia)**  **masło**  Szynka drobiowa  Sałata masłowa  Kawałki **twarożku**  Herbata z cytryną |
| Wtorek | Płatki miodowe z mlekiem [**mleko**, płatki kukurydziane], bułeczka {**mąka pszenna**] **(mąka kukurydziana)**, **masło, miód,**  jabłko  Herbata malinowa | I danie: Zupa z soczewicy z warzywami [wywar rosołowy (kości wieprzowe, porcje z kurczaka, marchewka, pietruszka, **seler,** por) soczewica, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, **jogurt naturalny]**  II danie: Kotlet panierowany [pierś z kurczaka, **jaja, mąka pszenna**, przyprawy]  Z ziemniakami **[masło,** koperek]  I sałatą lodową [sałata lodowa, sałata rzymska, czosnek, majonez, **jogurt naturalny**, przyprawy]  Kompot [mix owoców, woda, cukier] | Chlebek bananowy z gorzką czekoladą [banany**, jaja, masło, mąka pszenna**, soda, gorzka czekolada]  Sok owocowy 100% |
| Środa | Chleb graham (**mąka** **pszenna, mąka graham**) **masło**  Pasta jajeczna z kawałkami szynki i szczypiorkiem [**jaja**, **jogurt naturalny**, majonez, szczypiorek, szynka drobiowa, przyprawy]  papryka  Herbata zielona/**kakao** | I danie: Barszcz biały z ziemniakami [wywar rosołowy (kości drobiowe, marchewka, pietruszka, **seler**, por, cebula), zakwas owsiany (płatki owsiane, **mąka** orkiszowa, czosnek) **jaja, śmietana**, przyprawy, ziemniaki]  II danie: Gulasz wieprzowy **[**szynka wieprzowa, cebula, papryka**, śmietana, mąka pszenna, jogurt naturalny, przyprawy]**  Z kaszą jęczmienną perłową  I surówka z marchewki [marchew, jabłko, majonez, **jogurt naturalny**, przyprawy]  Kompot [mix owoców, woda, cukier] | Grzanka [chleb tostowy (**mąka pszenna)**] z **masłem i miodem**  gruszka  **Mleko** |
| Czwartek | Chleb pszenny **[mąka pszenna, mąka żytnia]**  **masło**  Parówka wieprzowa  Ogórek świeży  Ketchup  Herbata z cytryną | I danie: Krem pomidorowy z ptysiami **[**wywar (kości drobiowe, marchewka, pietruszka, **seler)**, pomidory w puszce**,** ryż, **śmietana, jogurt naturalny**, koncentrat pomidorowy, **mąka pszenna**, natka pietruszki, przyprawy]  II danie: Pierogi ruskie [**mąka pszenna, twaróg**, cebula, ziemniaki przyprawy]  Kompot [mix owoców, woda, cukier] | Zapiekanka [**chleb pszenny (mąka pszenna)**] z serem i szynką [**masło,** ketchup]  Pomidor koktajlowy  Herbata rumiankowa |
| Piątek | Bagietka **pszenna (**mąka **pszenna)**, **masło**, **ser żółty rycki edam**  Sałata lodowa  Herbata koperkowa | I danie: Szpinakowa [wywar (porcje drobiowe, marchewka, pietruszka, **seler,** por) czosnek, szpinak, **jogurt naturalny]**  II danie: Ryba panierowana(ryba miruna, **mąka pszenna,** **jaja**, **bułka tarta**, przyprawy)  z ziemniakami (**masło**)  i surówką colesław [kapusta biała, **miód,** marchew, **jogurt naturalny,** majonez, szczypiorek, przyprawy]  Kompot [mix owoców, woda, cukier] | Mix owoców [jabłko, brzoskwinia, śliwka] |

* alergeny i produkty powodujące reakcję nietolerancji są wyróżnione w poprzez **pogrubienie** czcionki