



📅 **09.06.2025** **Poniedziałek**

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Ser twarogowy

Składniki: ser twarogowy tłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), miód pszczeli

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Śniadanie II

Woda

Truskawki

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem

Składniki: woda, ogórek kiszony, mięso z podudzia indyka, bez skóry, ryż biały, marchew, śmietanka 30% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Kluski śląskie (jajka)

Sos pieczarkowy

Składniki: pieczarki świeże, śmietana 12% (z **mleka**), cebula, mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (z **mleka**), pieprz, sól biała

Surówka z kapusty czerwonej

Składniki: kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej rzepakowy, cytryna

Kompot jabłkowo- agrestowy

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Podwieczorek

Pączek (pszenica, jajka, mleko)

Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Energia: 955 kcal

📅 **10.06.2025** **Wtorek**

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony

Masło ekstra (z mleka)

Kasza manna na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)

Śniadanie II

Woda

Arbuz

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z

ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, skrzydło indyka, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, cebula, czosnek, koperek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, koncentrat pomidorowy, 30%, sól biała

Pierś z kurczaka duszona w sosie własnym

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, papryka słodka, czosnek, pieprz, sól morska drobnoziarnista

Ryż biały, gotowany

Buraczki gotowane

Składniki: burak, jabłko, olej rzepakowy, cebula, cytryna, pieprz, sól biała

Kompot gruszkowy

Składniki: woda, gruszka

Podwieczorek

Koktajl truskawka-jagoda na maślance (wyrób własny)

Składniki: maślanka 1,5 % (z **mleka**), truskawki, mrożone, czarne jagody, mrożone

Paluch kukurydziany

Energia: 874 kcal

📅 **11.06.2025** **Środa**

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Szynka z piersi kurczaka

Pomidor

Papryka czerwona

Masło ekstra (z mleka)

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Śniadanie II

Woda

Gruszka

Obiad

Zupa cebulowa z makaronem

Składniki: woda, cebula, mięso z podudzia indyka, bez skóry, makaron **pszenny** dwujajeczny, gotowany, pietruszka, korzeń, marchew, **seler** korzeniowy, śmietanka 30% (z **mleka**), koperek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól biała

Półdewiczki wieprzowe w sosie własnym

Składniki: wieprzowina półdewica, woda, olej rzepakowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, pieprz, sól morska drobnoziarnista

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana

Salata lodowa z jogurtem naturalnym

Składniki: sałata, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), śmietana 12% (z **mleka**)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Legumina

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**), cukier

Biszkopty (pszenica, jajka, mleko)

Energia: 856 kcal

📅 **12.06.2025** **Czwartek**

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Pasta z makreli w sosie pomidorowym

Składniki: filet z **makreli** w sosie pomidorowym, ogórek kiszony, **jaja** kurze całe, szczypiorek, masło ekstra (z **mleka**)

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**), cukier

Śniadanie II

Woda

Arbuz

Obiad

Zupa jarzynowa

Składniki: woda, ziemniaki, mięso z podudzia indyka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, śmietanka 30% (z **mleka**), koperek, **seler** korzeniowy, por, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Makaron świderki z serem białym

Składniki: ser twarogowy tłusty (z **mleka**), makaron **pszenny** bezjajeczny, masło ekstra (z **mleka**), cukier

Kompot porzeczkowy

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Podwieczorek

Banan

Energia: 941 kcal

📅 **13.06.2025** **Piątek**

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Ser gouda tłusty (z mleka)

Ogórek kiszony

Rzodkiewka

Masło ekstra (z mleka)

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Śniadanie II

Woda

Jabłko

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki: woda, mięso z podudzia indyka, bez skóry, marchew, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietanka 30% (z **mleka**), natka pietruszki, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Pyzy z mięsem

Składniki: pyzy z mięsem (**pszenica, jajka**), cebula, olej rzepakowy

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy, cukier

Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Actimel (z mleka)

Marchewka súpki

Składniki: marchew

Energia: 889 kcal

UWAGA: Jadłospis może ulec zmianie