

📅 **01.07.2024** **Poniedziałek**

## I Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni****Masło ekstra (mleko)****Ser gouda tłusty (mleko)****Sałata masłowa****Ogórek zielony****Papryka czerwona****Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

## II Śniadanie

**Woda****Marchewka słupek**

Składniki: marchew

## Obiad

**Zupa z soczewicy na kielbasce z ziemniakami**Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, kielbasa glogowska, **seler** korzeniowy, soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, Śmietana 18% (**mleko**), por, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, papryka słodka, sól biała, tymianek**Racuchy z jabłkiem**Składniki: maślanka 1,5 % (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 450, jabłko, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, proszek do pieczenia (**pszenica**, **mleko**)**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

## Podwieczorek

**Mus owocowy**

Energia: 963 kcal

📅 **02.07.2024** **Wtorek**

## I Śniadanie

**Chałka z dżemem wiśniowym**Składniki: chałki **pszenne**, dżem wiśniowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)**Zupa mleczna z makaronem ryżowym**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron ryżowy

## II Śniadanie

**Woda****Brzoskwinia**

## Obiad

**Zupa kalafiorowa**Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, mięso z podudzia indyka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, Śmietana 18% (**mleko**), por, koperek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała**Gulasz z indyka w sosie własnym**Składniki: mięso z podudzia indyka, bez skóry, woda, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, pieprz, sól biała, czosnek**Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana****Surówka z białej młodej kapusty, marchewki i jabłka**

Składniki: kapusta biała, jabłko, marchew, olej rzepakowy

**Kompot jabłkowy**

Składniki: woda, jabłko

## Podwieczorek

**Pączek (pszenica, jajka, mleko)****Woda z cytryną i miodem**

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Energia: 1031 kcal

📅 **03.07.2024** **Środa**

## I Śniadanie

**Chleb orkiszowy****Masło ekstra (mleko)****Kiełbasa krakowska, sucha****Pomidor****Szczypiorek****Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

## II Śniadanie

**Woda****Arbuz**

## Obiad

**Zupa cebulowa z makaronem**Składniki: woda, cebula, marchew, pietruszka, korzeń, mięso z podudzia indyka, bez skóry, makaron ryżowy, **seler** korzeniowy, Śmietana 12% (**mleko**), koperek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól biała**Gołąbki bez zawijania z szynki wieprzowej w sosie pomidorowym**Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), kapusta włoska, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały**Ziemniaki, młode****Ogórek kiszony słupek****Kompot porzeczkowy**

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

## Podwieczorek

**Budyń czekoladowy**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, budyń czekoladowy (**mleko**), cukier

Energia: 900 kcal

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 **04.07.2024** **Czwartek**

## I Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni****Masło ekstra (mleko)****Ogórek gruntowy****Rzodkiewka****Parówki z szynki 90% (jajka, soja, mleko, seler, gorczyca)****Kecup****Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

## II Śniadanie

**Woda****Banan**

## Obiad

**Zupa koperkowa z ryżem na udźcu z indyka**Składniki: woda, ryż biały, koperek, marchew, mięso z podudzia indyka, bez skóry, pietruszka, korzeń, Śmietana 18% (**mleko**), **seler** korzeniowy, por, masło ekstra (**mleko**), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała**Paluszki rybne smażone**Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**), olej rzepakowy**Puree ziemniaczane**Składniki: ziemniaki, masło ekstra (**mleko**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu**Mizeria z jogurtem naturalnym**Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), Śmietana 12% (**mleko**)**Kompot jabłkowo-agrestowy**

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

## Podwieczorek

**Koktajl truskawka-jagoda na maślanie (wyrób własny)**Składniki: maślanka 1,5 % (**mleko**), truskawki, mrożone, czarne jagody, mrożone

Energia: 896 kcal

📅 **05.07.2024** **Piątek**

## I Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni****Masło ekstra (mleko)****Pasta z makreli w sosie pomidorowym**Składniki: filet z **makreli** w sosie pomidorowym, ogórek kiszony, **jaja** kurze całe, szczypiorek, masło ekstra (**mleko**)**Szczypiorek****Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

## II Śniadanie

**Woda****Jabłko**

## Obiad

**Zupa jarzynowa**Składniki: woda, ziemniaki, mięso z podudzia indyka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, Śmietana 18% (**mleko**), koperek, **seler** korzeniowy, por, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała**Pierogi z serem**Składniki: pierogi z białym serem (**pszenica**, **jajka**), masło ekstra (**mleko**)**Surówka z marchewki i brzoskwini**

Składniki: marchew, brzoskwinia w syropie, cytryna

**Kompot truskawkowy**

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

## Podwieczorek

**Arbuz****Biszkopty (pszenica, jajka, mleko)**

Energia: 1055 kcal

**UWAGA: Jadłospis może ulec zmianie**