

📅 12.08.2024 **Poniedziałek**

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**)**Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

II Śniadanie

Woda**Marchewka słupki**

Składniki: marchew

Obiad**Zupa jarzynowa z ziemniakami**Składniki: woda, ziemniaki, mięso z podudzia indyka, bez skóry, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, koperek, **seler** korzeniowy, por, 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 jabłkowo- agrestowy

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Podwieczorek

Baton pszenny z masłemSkładniki: baton **pszenny**, masło ekstra (**mleko**)**Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy 100%**

Energia: 974 kcal

📅 13.08.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Chleb orkiszowy**Masło ekstra (mleko)****Ser edamski tłusty (mleko)****Ogórek kiszony****Rzodkiewka****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**Pierś z kurczaka a la strogonow**

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

Kasza jęczmienna, pęczak**Salata lodowa z jogurtem naturalnym**Składniki: sałata, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), Śmietana 12% (**mleko**)**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

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

Energia: 1037 kcal

📅 14.08.2024 **Środa**

I Śniadanie

Chleb orkiszowy**Masło ekstra (mleko)****Ser twarogowy**Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), miód pszczeli**Kakao**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

II Śniadanie

Woda**Ogórek zielony słupki****Obiad****Krupnik z kaszą jęczmienną**Składniki: woda, ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, skrzydło indyka, natka pietruszki, masło ekstra (**mleko**), koperek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała**Makaron z sosem truskawkowym**Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, truskawki, mrożone, Śmietana 12% (**mleko**), cukier**Kompot śliwkowy**

Składniki: woda, Śliwki, cukier

Podwieczorek

Banan

Energia: 910 kcal

Dzień wolny📅 16.08.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni**Masło ekstra (mleko)****Pasta jajeczna ze szczypiorkiem**Składniki: **jaja** kurze całe, ogórek kiszony, masło ekstra (**mleko**), szczypiorek**Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

II Śniadanie

Woda**Brzoskwinia****Obiad****Zupa pomidorowa z ryżem**Składniki: woda, mięso z podudzia indyka, bez skóry, marchew, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała**Paluszki rybne smażone**Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**), olej rzepakowy**Ziemniaki, młode****Ogórek kiszony słupki****Kompot porzeczkowy**

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Podwieczorek

Mus owocowy**Paluch kukurydziany**

Energia: 945 kcal

UWAGA: Jadłospis może ulec zmianie