



📅 22.07.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni
Masło ekstra (mleko)

Jajko gotowane

Składniki: **jaja** kurze całe

Ogórek gruntowy
Rzodkiewka
Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Woda
Arbuz

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

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 gruszkowy

Składniki: woda, gruszka

Podwieczorek

Jogurt wiśniowy, 1,5% tłuszczu (mleko)

Energia: 962 kcal

📅 23.07.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Chleb orkiszowy
Masło ekstra (mleko)

Szynka wiejska

Pomidor

Papryka czerwona

Kawa zbożowa na mleku

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

II Śniadanie

Woda
Brzoskwinia

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

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, perłowa, gotowana

Buraczki gotowane

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

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko

Podwieczorek

Baton pszenny z masłem

Składniki: baton **pszenny**, masło ekstra (**mleko**)

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy 100%

Energia: 848 kcal

📅 24.07.2024 **Środa**

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**)

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Woda
Marchewka słupki

Składniki: marchew

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

Spaghetti bolognese z makaronem

Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, zioła prowansalskie, czosnek, pieprz, sól biała

Kompot z owoców mieszanych

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Legumina

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

Energia: 940 kcal

📅 25.07.2024 **Czwartek**

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
Banan

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

Kotlet z morszczuka

Składniki: **morszczuk** mrożony (**ryba**), bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, baton **pszenny**, cebula, pieprz cytrynowy (**jajka**, **soja**, **mleko**, **orzechy**, **seler**, **gorczyca**)

Ziemniaki, młode

Marchewka mini

Składniki: mini marchewki, masło ekstra (**mleko**)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Pączek (pszenica, jajka, mleko)

Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Energia: 1011 kcal

📅 26.07.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni
Masło ekstra (mleko)

Ser gouda tłusty (mleko)

Ogórek kiszony

Szczypiorek

Kawa zbożowa na mleku

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

II Śniadanie

Woda
Gruszka

Obiad

Zupa kalafiorowa z grysiem

Składniki: woda, kalafior, marchew, mięso z podudzia indyka, bez skóry, kasza manna (**pszenica**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, Śmietana 18% (**mleko**), por, koperek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Makaron z sosem truskawkowym

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, truskawki, mrożone, Śmietana 12% (**mleko**), cukier

Kompot porzeczkowy

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Podwieczorek

Mus owocowy

Energia: 960 kcal