

📅 29.07.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty z żyta**Masło ekstra (mleko)****Szynka z piersi kurczaka****Pomidor****Papryka czerwona****Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

II Śniadanie

Woda**Marchewka słupek**

Składniki: marchew

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżemSkładniki: woda, ogórek kiszony, mięso z podudzia indyka, bez skóry, ryż biały, marchew, Śmietana 12% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała**Kluski śląskie**Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, **jaja** kurze całe, sól biała**Sos pieczarkowy**Składniki: pieczarki świeże, Śmietana 12% (**mleko**), cebula, mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (**mleko**), pieprz, sól biała**Surówka z kapusty czerwonej**

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

Kompot jabłkowo- agrestowy

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Podwieczorek

Bułka maślana z powidłami śliwkowymiSkładniki: bułka maślana (**pszenica**, **jajka**, **mleko**), powidła śliwkowe, masło ekstra (**mleko**)**Herbata owocowa**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Energia: 845 kcal

📅 30.07.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Chleb orkiszowy**Masło ekstra (mleko)****Dżem truskawkowy, niskosłodzony****Płatki kukurydziane na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

II Śniadanie

Woda**Arbuz**

Obiad

Zupa z soczewicy na kielbasce z ziemniakamiSkładniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, kielbasa głogowska, **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**Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym**Składniki: wieprzowina łopatką, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe, Śmietana 18% (**mleko**), olej rzepakowy**Makaron penne (pszenica, jajka, soja)****Fasolka szparagowa z wody, z masłem**Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (**mleko**), bułka tarta (**pszenica**)**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kisiel z jabłkiem

Składniki: woda, jabłko, kisiel w proszku, cukier

Energia: 1030 kcal

📅 31.07.2024 **Środa**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni**Masło ekstra (mleko)****Pasta z makreli wędzonej ze szczypiorkiem**Składniki: **makreła** wędzona (**ryba**), **jaja** kurze całe, ogórek kiszony, szczypiorek, masło ekstra (**mleko**)**Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Woda**Brzoskwinia**

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżemSkładniki: 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**Pierś z kurczaka duszony w sosie własnym**

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

Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana**Mizeria z jogurtem naturalnym**Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), Śmietana 12% (**mleko**)**Kompot jabłkowy**

Składniki: woda, jabłko

Podwieczorek

Budyń malinowySkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, budyń malinowy (**pszenica**, **mleko**)**Biszkopty (pszenica, jajka, mleko)**

Energia: 888 kcal

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 01.08.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

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

II Śniadanie

Woda**Jabłko**

Obiad

Zupa porowa z makaronem na udźcu indyczymSkładniki: woda, por, mięso z udźca indyka, bez skóry, makaron **pszenny** dwujajeczny, marchew, pietruszka, korzeń, Śmietana 18% (**mleko**), **seler** korzeniowy, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała**Paluszki rybne smażone**Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**), olej rzepakowy**Ziemniaki, młode****Surówka z kapusty kiszonej z marchewką**

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

Kompot porzeczkowy

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Podwieczorek

Baton musli (pszenica, żyto, mleko, orzechy)

Energia: 1002 kcal

📅 02.08.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni**Masło ekstra (mleko)****Pasta jajeczna ze szczypiorkiem**Składniki: **jaja** kurze całe, ogórek kiszony, masło ekstra (**mleko**), szczypiorek**Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Woda**Gruszka**

Obiad

Barszcz ukraiński z ziemniakamiSkładniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), karczek wieprzowy bez kości, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól biała**Racuchy z cukinią**Składniki: maślanka 1,5 % (**mleko**), cukinia, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, proszek do pieczenia (**pszenica**)**Kompot śliwkowy**

Składniki: woda, śliwki, cukier

Podwieczorek

Actimel (mleko)**Paluch kukurydziany**

Energia: 882 kcal