

📅 24.06.2024 **Poniedziałek**

## I Śniadanie

**Kanapka z pastą z makreli ogórka kiszonego i zielonej pietruszki** 85 gSkładniki: chleb **pszenno-żytni**, **makreła** wędzona (**ryba**), ser twarogowy półtłusty (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), ogórek kiszony, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), natka pietruszki**Kawa zbożowa z mlekiem** 180 mlSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

## Jabłko

## Obiad

**Zupa ogórkowa** 250 mlSkładniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, por, **sele**r korzeniowy, Śmietana 18% (**mleko**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Makaron pełnoziarnisty z drobiowym sosem bolognese** 350 gSkładniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), pomidor, marchew, **sele**r korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, czosnek, koncentrat pomidorowy, 30%**Marchewka słupki** 50 g

Składniki: marchew

**Kompot śliwkowy** 180 ml

Składniki: woda, śliwki, cukier

## Podwieczorek

**Budyń w proszku****Mleko** krowie, 2% tłuszczu**Cukier****Wiśnie bez pestek, mrożone**

Energia: 1021 kcal

📅 25.06.2024 **Wtorek**

## I Śniadanie

**Bułka pszenna z masłem** 35 gSkładniki: bułki **pszenne** zwykłe, masło ekstra (**mleko**)**Powidła śliwkowe****Papryka czerwona****Kakao** 180 mlSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

## Obiad

**Zupa z fasolki szparagowej** 250 gSkładniki: woda, fasolka szparagowa, mrożona, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, **sele**r korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Kurczak w sosie z warzywami i ryżem** 150 gSkładniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, ryż brązowy, pieczarki świeże, groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, papryka czerwona, olej rzepakowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, mąka **pszenna**, typ 500**Kompot wiśniowy** 180 ml

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

## Podwieczorek

**Winogrona****Kiwi****Borówki****Gruszka****Wafle do lodów (pszenica, soja, mleko, orzechy)**

Energia: 962 kcal

📅 26.06.2024 **Środa**

## I Śniadanie

**Kanapka z masłem** 60 gSkładniki: chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (**mleko**)**Kiełbasa parówkowa****Ketchup****Rzodkiewka****Kawa zbożowa z mlekiem** 180 mlSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

## Arbuz

## Obiad

**Zupa pomidorowa z ryżem** 250 mlSkładniki: woda, passata pomidorowa, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, **sele**r korzeniowy, por, Śmietana 18% (**mleko**), koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Pieczony kotlet mielony z piersi kurczaka** 80 gSkładniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), cebula, bułki **pszenne** zwykłe, olej rzepakowy**Ziemniaki z masłem i koperkiem** 80 gSkładniki: ziemniaki, koperek, masło ekstra (**mleko**)**Surówka z ogórka świeżego kapusty i koperku** 100 g

Składniki: ogórek, kapusta pekińska, koperek, olej rzepakowy, cytryna

**Kompot wiśniowy** 180 ml

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

## Podwieczorek

**Herbatniki (pszenica, mleko)****Herbata owocowa** 180 ml

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

**Banan**

Energia: 934 kcal

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 27.06.2024 **Czwartek**

## I Śniadanie

**Kanapka z masłem i ogórkiem** 50 gSkładniki: chleb **żytni** jasny, ogórek, masło ekstra (**mleko**)**Płatki kukurydziane na mleku** 200 gSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

## Jabłko

**Herbata owocowa, bez cukru** 150 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

## Obiad

**Zupa ziemniaczana** 300 mlSkładniki: woda, ziemniaki, marchew, udo z kurczaka, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **sele**r korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Pieczony wieprzowa w sosie własnym** 125 gSkładniki: wieprzowina szynka surowa, cebula, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, olej rzepakowy**Kasza jęczmienna gotowana****Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy** 100 g

Składniki: kapusta pekińska, papryka czerwona, kukurydza, mrożona, cebula, olej rzepakowy

**Kompot wiśniowy** 180 ml

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

## Podwieczorek

**Wafle ryżowe****Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy (mleko)****Pomarańcza**

Energia: 951 kcal

📅 28.06.2024 **Piątek**

## I Śniadanie

**Kanapka z masłem papryką i ogórkiem** 70 gSkładniki: chleb **pszenno-żytni**, papryka czerwona, ogórek, masło ekstra (**mleko**)**Jajko gotowane** 60 gSkładniki: **jaja** kurze całe**Kawa zbożowa z mlekiem** 180 mlSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

## Obiad

**Krupnik z kaszą jęczmienną** 250 mlSkładniki: woda, ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **sele**r korzeniowy, por, kasza **jęczmienna**, perłowa, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i jogurtem** 280 gSkładniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), truskawki, mrożone, cukier**Marchewka słupki** 50 g

Składniki: marchew

**Kalarepa słupki** 50 g

Składniki: kalarepa

**Kompot śliwkowy** 150 ml

Składniki: śliwki, cukier

## Podwieczorek

**Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 100%**  
**Chrupki kukurydziane**

Energia: 960 kcal