

📅 17.06.2024 **Poniedziałek**

## I Śniadanie

**Szynka delikatesowa z kurczaka****Papryka czerwona****Fasola mung, kiełki****Chleb żytni jasny**

Składniki: mąka żytnia, woda, mąka pszenna, sól, drożdże.

**Margaryna miękka, 45% tłuszczu, z witaminami A i D****Kakao na napój roślinny** 250 mlSkładniki: napój **sojowy**, kakao 16%, proszek, cukier

## Obiad

**Zupa jarzynowa** 300 mlSkładniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń **seler** korzeniowy, por, olej rzepakowy, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Łazanki z młodą kapustą, cukinią i pomidorami** 220 gSkładniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, kapusta młoda, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, cukinia, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%**Brokuł na parze** 40 g

Składniki: brokuły, mrożone

**Lemoniada**📅 18.06.2024 **Wtorek**

## I Śniadanie

**Pasta jajeczna** 30 gSkładniki: **jaja** kurze całe, bazyliia świeża**Carpaccio z buraka** 50 g

Składniki: burak, słonecznik, nasiona, oliwa z oliwek, miód pszczeli, sok ze świeżej cytryny

**Chleb pszenno-żytni**

Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

**Margaryna miękka, 45% tłuszczu, z witaminami A i D****Kawa zbożowa na napój roślinny** 250 mlSkładniki: napój **sojowy**, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

## Obiad

**Zupa zacierkowa** 300 mlSkładniki: woda, mąka **pszenna**, typ 450, marchew, **jaja** kurze całe, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Ziemniaki z koperkiem** 150 g

Składniki: ziemniaki, koperek

**Filet z kurczaka panierowany** 65 gSkładniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy**Marchewka z groszkiem na parze** 80 g

Składniki: marchew z groszkiem, mrożona

**Kompot jabłkowy** 200 ml

Składniki: woda, jabłko, cukier

📅 19.06.2024 **Środa**

## I Śniadanie

**Ser wegański**

Składniki: woda, tłuszcz roślinny (olej kokosowy 24%), modyfikowana skrobia ziemniaczana, skrobia z tapioki, sól, ekstrakt z oliwek, naturalne aromaty, barwnik: beta karoten, witamina b12

**Pasta mięsna z warzywami** 20 gSkładniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), koncentrat pomidorowy, 30%**Ogórek****Papryka kolorowa****Szczypiorek****Chleb pszenny graham**

Składniki: mąka pszenna pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, sól, drożdże

**Margaryna miękka, 45% tłuszczu, z witaminami A i D****Napój sojowy**

Składniki: woda, obłuszczone ziarno soi (6%), cukier, fosforan triwapniowy\*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

## Obiad

**Barszcz czerwony z botwiną, ziemniakami i koperkiem** 300 mlSkładniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, por, botwinka, koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), koperek, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, majeranek**Szynka wieprzowa, duszona** 110 gSkładniki: wieprzowina szynka surowa, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), olej rzepakowy**Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana****Surówka z ogórka kiszzonego** 40 g

Składniki: ogórek kiszony, marchew, olej rzepakowy, cebula, szczypiorek

**Napój imbirowy z miodem** 200 ml

Składniki: woda, miód pszczeli, imbir

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 20.06.2024 **Czwartek**

## I Śniadanie

**Schab pieczony** 40 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy

**Pomidor****Szczypiorek****Chleb razowy (pszenica)**

Składniki: mąka pszenna razowa, woda, sól, olej, drożdże, cukier

**Margaryna miękka, 45% tłuszczu, z witaminami A i D****Kawa zbożowa na napój roślinny** 250 mlSkładniki: napój **sojowy**, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

## Obiad

**Krupnik z kaszy jaglanej** 300 mlSkładniki: marchew, ziemniaki, kasza jaglana, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, por, natka pietruszki, wieprzowina żeberka**Pierogi z mięsem (pszenica, jajka)**

Składniki: mąka pszenna, mięso wieprzowe, woda, marchewka, cebula, olej rzepakowy, jaja, sól, pieprz, majeranek

**Marchewka mini na parze** 40 g

Składniki: mini marchewki

**Kompot śliwkowy** 200 ml

Składniki: woda, śliwki, cukier

📅 21.06.2024 **Piątek**

## I Śniadanie

**Płatki kukurydziane na napój roślinny** 250 g

Składniki: napój owsiany, płatki kukurydziane

**Hummus z ciecierzycy** 20 gSkładniki: ciecierzycza konserwowa, **sezam**, nasiona, olej rzepakowy, sól biała, pieprz**Pomidor****Ogórek kiszony****Szczypiorek****Bułki pszenne wrocławskie**

Składniki: mąka pszenna, woda, mleko, drożdże, sól, cukier olej

**Margaryna miękka, 45% tłuszczu, z witaminami A i D****Herbata rooibos** 250 ml

Składniki: woda, cukier, herbata rooibos

## Obiad

**Zupa ryżowa na rosole z koperkiem** 250 gSkładniki: marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, koperek**Filet z morszczuka w panierce** 60 gSkładniki: **morszczuk** świeży (**ryba**), **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy**Ziemniaki z koperkiem** 150 g

Składniki: ziemniaki, koperek

**Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku** 80 g

Składniki: kapusta biała, rzodkiewka, chrzan, olej rzepakowy

**Kompot wieloowocowy z porzeczką** 200 ml

Składniki: woda, Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier, porzeczki czarne, mrożone



## Podwieczorek

### Truskawki

#### Chrupki kukurydziane

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia: 1034 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
37.3 g	38 g	142.6 g

## Podwieczorek

### Jogurt kokosowy

Składniki: woda pitna, napój kokosowy, częściowo odtłuszczona mąka kokosowa, skrobia, sól morską, stabilizator: pektyna; kultury jogurtu.

Energia: 990 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
41.2 g	34.6 g	133.2 g

## Podwieczorek

### Banan

Energia: 926 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
40.5 g	30.1 g	128.9 g

## Podwieczorek

### Jabłko

#### Truskawki

Energia: 1047 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
51.6 g	36 g	137.1 g

## Podwieczorek

### Bułki maślane (pszenica, jajka)

Składniki: mąka pszenna, podmloda drożdżowa, cukier, tłuszcz roślinny, jaja

#### Margaryna miękka, 45% tłuszczu, z witaminami A i D

#### Mandarynki

Energia: 980 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
26.7 g	24.6 g	167.4 g