

📅 17.06.2024 **Poniedziałek**

## I Śniadanie

**Szynka delikatesowa z kurczaka****Ser gouda tłusty (mleko)**

Składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

**Papryka czerwona****Fasola mung, kiełki****Chleb żytni jasny**

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

**Masło ekstra (mleko)****Kakao** 250 mlSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

## 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**

## Podwieczorek

**Truskawki****Chrupki kukurydziane**

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia: 1121 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
37.8 g	45.9 g	146.7 g

📅 18.06.2024 **Wtorek**

## I Śniadanie

**Pasta jajeczna** 30 gSkładniki: **jaja** kurze całe, ser gouda tłusty (**mleko**), bazylia 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

**Masło ekstra (mleko)****Kawa zbożowa na mleku** 250 mlSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 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 (**pszemica**), **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

## Podwieczorek

**Puszysty serek waniliowy** 150 mlSkładniki: serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (**mleko**)

Energia: 1041 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
55.6 g	36.8 g	128.5 g

📅 19.06.2024 **Środa**

## I Śniadanie

**Serek wiejski (mleko)**

Składniki: serek śmietankowy, sól, białka mleka

**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

**Masło ekstra (mleko)****Mleko krowie, 2% tłuszczu**

## Obiad

**Barszcz czerwony z botwinką, ziemniakami i koperkiem** 300 mlSkładniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, Śmietana 18% (**mleko**), 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

## Podwieczorek

**Banany**

Energia: 976 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
40 g	35.6 g	130.2 g

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

**Masło ekstra (mleko)****Kawa zbożowa na mleku** 250 mlSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 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 ruskie z cebulką** 180 gSkładniki: ziemniaki, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 500, olej rzepakowy, cebula, masło ekstra (**mleko**), sól biała**Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)****Marchewka mini na parze** 40 g

Składniki: mini marchewki

**Kompot śliwkowy** 200 ml

Składniki: woda, śliwki, cukier

## Podwieczorek

**Jabłko****Truskawki**

Energia: 1097 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
46.8 g	32.8 g	161.4 g

📅 21.06.2024 **Piątek**

## I Śniadanie

**Płatki kukurydziane na mleku** 250 gSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane**Ser mozzarella (mleko)**

Składniki: mleko pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna

**Pomidor****Ogórek kiszony****Szczypiorek****Bułki pszenne wrocławskie**

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

**Masło ekstra (mleko)****Herbata rooibos** 250 ml

Składniki: woda, cukier, herbata rooibos

## Obiad

**Zupa neapolitańska z makaronem** 300 mlSkładniki: woda, makaron **pszenny** bezjajeczny, ser gouda tłusty (**mleko**), marchew, Śmietana 18% (**mleko**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Filet z morskczuka w panierce** 60 gSkładniki: **morskczuk** świeży (**ryba**), bułka tarta (**pszemica**), **jaja** kurze całe, 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

**Bułki maślane (pszenica, jajka)**

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

**Masło ekstra (mleko)****Mandarynki**

Energia: 1018 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
40.1 g	30.3 g	149.9 g