

📅 17.06.2024 **Poniedziałek**

Obiad

Zupa jarzynowa 350 ml

Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, olej rzepakowy

Łazanki z młodą kapustą, cukinią i pomidorami 180 g

Składniki: makaron **pszenny** bezglutenowy, kapusta młoda, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, cukinia, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%

Brokuł na parze 40 g

Składniki: brokuły, mrożone

Lemoniada

Energia: 777 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
24.1 g	30.2 g	107.7 g

📅 18.06.2024 **Wtorek**

Obiad

Zupa zacierkowa 350 ml

Składniki: 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

Filet z kurczaka panierowany 90 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Ziemniaki z koperkiem 180 g

Składniki: ziemniaki, koperek

Marchewka z groszkiem na parze

80 g

Składniki: marchew z groszkiem, mrożona

Kompot jabłkowy 200 ml

Składniki: woda, jabłko, cukier

Energia: 791 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
39.1 g	22.5 g	112.2 g

📅 19.06.2024 **Środa**

Obiad

Barszcz czerwony z botwinką, ziemniakami i koperkiem 350 ml

Składniki: ziemniaki, burak, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, woda, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, Śmietana 18% (**mleko**), por, botwinika, koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), koperek, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, majeranek

Szynka wieprzowa, duszona 140 g

Składniki: wieprzowina szynka surowa, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), olej rzepakowy

Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana**Surówka z ogórka kiszzonego** 80 g

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

Napój imbirowy z miodem 200 ml

Składniki: woda, miód pszczeli, imbir

Energia: 758 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
33.9 g	31.1 g	89.5 g

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 20.06.2024 **Czwartek**

Obiad

Krupnik z kaszy jaglanej 350 ml

Składniki: marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kasza jaglana, kurczak, tuszka, por, natka pietruszki, wieprzowina żeberka

Pierogi ruskie z cebulką 220 g

Składniki: 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** 80 g

Składniki: mini marchewki

Kompot śliwkowy 200 ml

Składniki: woda, Śliwki, cukier

Energia: 729 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
31.3 g	16.9 g	116.8 g

📅 21.06.2024 **Piątek**

Obiad

Zupa neapolitańska z makaronem 350 ml

Składniki: woda, makaron **pszenny** bezglutenowy, 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 morszczuka w panierce 90 g

Składniki: **morszczuk** świeży (**ryba**), bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem 180 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

Energia: 720 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
32.9 g	17.5 g	110.6 g