

📅 17.06.2024 **Poniedziałek**

Obiad

Zupa jarzynowa 350 ml

Składniki: 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 280 g

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

Brokuł na parze 40 g

Składniki: brokuły, mrożone

Lemoniada

| Energia: 720 kcal | | |
|-------------------|----------|-------------|
| Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
| 26.6 g | 25.2 g | 100.9 g |

📅 18.06.2024 **Wtorek**

Obiad

Zupa zacierkowa 350 ml

Składniki: woda, mąka **pszenna**, typ 450, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **jaja** kurze całe, pietruszka, korzeń, **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, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), **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: 764 kcal | | |
|-------------------|----------|-------------|
| Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
| 36.1 g | 25.5 g | 99.2 g |

📅 19.06.2024 **Środa**

Obiad

Barszcz czerwony z botwinką, ziemniakami i koperkiem 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, burak, 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 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: 714 kcal | | |
|-------------------|----------|-------------|
| Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
| 30.8 g | 28.3 g | 87.2 g |

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

📅 20.06.2024 **Czwartek**

Obiad

Krupnik z kaszy jaglanej 350 ml

Składniki: ziemniaki, marchew, 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 80 g

Składniki: mini marchewki

Kompot śliwkowy 200 ml

Składniki: woda, śliwki, cukier

| Energia: 799 kcal | | |
|-------------------|----------|-------------|
| Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
| 36.1 g | 25.3 g | 111.1 g |

📅 21.06.2024 **Piątek**

Obiad

Zupa ryżowa na rosole z koperkiem 350 g

Składniki: ryż biały, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, koperek

Filet z morszczuka w panierce 90 g

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

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: 770 kcal | | |
|-------------------|----------|-------------|
| Białko | Tłuszcze | Węglowodany |
| 23.3 g | 24.3 g | 118.2 g |