

📅 **03.07.2023** **Poniedziałek**

I Śniadanie 278 kcal

Kanapka z szynką wieprzową i ogórkiem

Składniki: Chleb **pszemno-żytni**, Szynka wieprzowa, gotowana, Ogórek, Masło ekstra (**mleko**)

Kanapka z dżemem truskawkowym

Składniki: Chleb **pszemno-żytni**, Dżem truskawkowy, niskosłodzony, Masło ekstra (**mleko**)

Bawarka

Składniki: Woda, **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Herbata czarna

II Śniadanie 171 kcal

Płatki jaglane na mleku

Składniki: **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, Banan, Płatki jaglane

Marchewka słupki

Składniki: Marchew

Obiad 598 kcal

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na wywarze warzywnym

Składniki: Woda, Fasola szparagowa, Ziemniaki, Marchew, Makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), Pietruszka, korzeń, **Seler** korzeniowy, Por, Natka pietruszki, Sól biała, Pieprz, Liść laurowy, Ziele angielskie

Makaron z twarogiem i śmietaną

Składniki: Ser twarogowy półtłusty (**mleko**), Makaron **pszenny** bezjajeczny, Śmietana 18% (**mleko**), Cukier

Woda z cytryną

Składniki: Woda, Cytryna

📅 **04.07.2023** **Wtorek**

I Śniadanie 305 kcal

Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem

Składniki: **Jaja** kurze całe, Chleb **pszemno-żytni**, Majonez (**jajka**, **gorczyca**), Masło ekstra (**mleko**), Szczypiorek

Kanapka z masłem i pomidorem

Składniki: Chleb **żytni** jasny, Pomidor, Masło ekstra (**mleko**)

Herbata z cytryną, bez cukru

Składniki: Woda, Cytryna, Herbata czarna

II Śniadanie 217 kcal

Kasza manna na mleku z polewą malinową

Składniki: **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, Maliny, mrożone, Kasza manna (**pszenica**), Cukier

Arbuz

Obiad 392 kcal

Zupa selerowa z grzankami

Składniki: Woda, **Seler** korzeniowy, Bułki **pszenne** zwykłe, Marchew, Śmietana 18% (**mleko**), Kurczak, tuszka, Pietruszka, korzeń, Por, Natka pietruszki, Sól biała, Pieprz, Liść laurowy, Ziele angielskie

Filet z kurczaka panierowany, ziemniaki z koperkiem

Składniki: Ziemniaki, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Bułka tarta (**pszenica**), **Jaja** kurze całe, Olej rzepakowy, Koperek

Surówka z białej kapusty Colesław

Składniki: Kapusta biała, Marchew, Majonez (**jajka**, **gorczyca**), Koperek

Sok jabłkowo- owocowy 100%

📅 **05.07.2023** **Środa**

I Śniadanie 281 kcal

Zupa mleczna z ryżem

Składniki: **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Ryż biały

Kanapka z dżemem wiśniowym

Składniki: Chleb **pszemno-żytni**, Dżem wiśniowy, niskosłodzony, Masło ekstra (**mleko**)

Herbata miętowa

II Śniadanie 342 kcal

Bułka grahamka z mozzarellą i pomidorem

Składniki: Bułki **pszenne** grahamki, Ser mozzarella (**mleko**), Pomidor, Masło ekstra (**mleko**)

Kakao

Składniki: **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek

Obiad 415 kcal

Zupa koperkowa z lanymi kluskami

Składniki: Woda, Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Śmietana 18% (**mleko**), Pietruszka, korzeń, **Seler** korzeniowy, Por, **Jaja** kurze całe, Koperek, Mąka **pszenna**, typ 450, Sól biała, Pieprz, Liść laurowy, Ziele angielskie

Gryczotto z warzywami w sosie pomidorowym

Składniki: Kasza **jęczmienna**, pęczak, Pietruszka, korzeń, Marchew, Cukinia, Fasolka szparagowa, mrożona, Brokuły, mrożone, Papryka kolorowa, mrożona, Koncentrat pomidorowy, 30%, Cebula, Groszek zielony, mrożony, Olej rzepakowy, Czosnek

Sok wieloowocowy

Składniki: Sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

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

📅 **06.07.2023** **Czwartek**

I Śniadanie 306 kcal

Kanapka z pasztetem warzywno-drobiowym

Składniki: Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler** korzeniowy, Chleb **pszemno-żytni**, Mięso z udźca indyka, bez skóry, Cebula, **Jaja** kurze całe, Masło ekstra (**mleko**), Bułki **pszenne** zwykłe, Olej rzepakowy

Kanapka z masłem papryką i ogórkiem

Składniki: Chleb **pszemno-żytni**, Papryka czerwona, Ogórek, Masło ekstra (**mleko**)

Kawa zbożowa z mlekiem

Składniki: Woda, **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, Kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

II Śniadanie 102 kcal

Kisiel malinowy własnego wyrobu

Składniki: Woda, Maliny, mrożone, Cukier, Skrobia ziemniaczana

Jabłko

Obiad 591 kcal

Zupa ogórkowa z ziemniakami

Składniki: Ziemniaki, Ogórek kiszony, Marchew, Śmietana 18% (**mleko**), Kurczak, tuszka, Pietruszka, korzeń, **Seler** korzeniowy, Por, Natka pietruszki, Wieprzowina żeberka, Sól biała, Pieprz, Liść laurowy, Ziele angielskie

Klopsy wieprzowe mielone, w sosie własnym

Składniki: Wieprzowina łopatka, Cebula, Olej rzepakowy, **Jaja** kurze całe, Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, Bułki **pszenne** zwykłe

Kasza bulgur (pszenica)

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy

Składniki: Kapusta pekińska, Papryka czerwona, Kukurydza, mrożona, Cebula, Olej rzepakowy

Woda z cytryną i miętą

Składniki: Woda, Cytryna, Mięta

📅 **07.07.2023** **Piątek**

I Śniadanie 297 kcal

Kanapka z serem i rzodkiewką

Składniki: Chleb **pszemno-żytni**, słonecznikowy, Ser gouda tłusty (**mleko**), Rzodkiewka, Masło ekstra (**mleko**)

Kanapka z szynką wieprzową i pomidorem

Składniki: Chleb **pszemno-żytni**, Szynka wieprzowa, gotowana, Pomidor, Masło ekstra (**mleko**)

Herbata z cytryną

Składniki: Woda, Cytryna, Cukier, Herbata rooibos z pomarańczą

II Śniadanie 181 kcal

Drożdźówka z kruszonką z owocami

Składniki: **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, **Jaja** kurze całe, Truskawki, mrożone, Cukier, Drożdże piekarskie, prasowane, Olej rzepakowy

Napój mleczny kakaowy

Obiad 583 kcal

Zupa porowa z mięsem mielonym z indyka

Składniki: Ziemniaki, Mięso z udźca indyka, bez skóry, Por, Marchew, Serek śmietankowy (**mleko**), Śmietana 18% (**mleko**), Pietruszka, korzeń, **Seler** korzeniowy, Olej rzepakowy

Kotlet mielony z dorsza

Składniki: **Dorsz** świeży, Olej rzepakowy, **Jaja** kurze całe, Cebula, Bułka tarta (**pszenica**), Bułki **pszenne** zwykłe

Kasza kuskus (pszenica)

Surówka z pora, marchewki i jabłka

Składniki: Jabłko, Por, Marchew, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Sok marchwiowo-pomarańczowy 100%