

📅 22.07.2024 **Poniedziałek**

## I Śniadanie

**Płatki owsiane** 15 g  
**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu**  
 200 g

**Gruszka** 10 g

**Kiwi** 10 g

**Chałki pszenne** 20 g

Składniki: mąka pszenna, jaja, cukier, drożdże, woda, sól

**Masło ekstra (mleko)** 5 g

**Miód pszczeli** 10 g

**Herbata malinowa bez cukru**

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata malinowa

## II Śniadanie

**Chrupki kukurydziane** 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

**Sok marchwiowo-jabłkowy 100%**

100 g

## Posiłek

**Żurek z ziemniakami**

Składniki: 115 g woda, 60 g włoścyczna krojona w paski, mrożona (**seler**), 50 g ziemniaki, 15 g zakwas na żurek (**żyto**), 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 3 g natka pietruszki, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g pieprz

Włoścyczna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

Zakwas na żurek: woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego

📅 23.07.2024 **Wtorek**

## I Śniadanie

**Kasza manna (pszenica)** 15 g  
**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu**  
 200 g

**Bułki pszenne zwykłe** 20 g

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

**Masło ekstra (mleko)** 5 g

**Pieczeń rzymska drobiowa**

Składniki: 25 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 2 g **jaja** kurze całe

**Pomidor ze szczypiorkiem**

Składniki: 20 g pomidor, 2 g szczypiorek

**Herbata z lipy, bez cukru**

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata z lipy

## II Śniadanie

**Morele** 80 g

## Posiłek

**Zupa fasolowa z ziemniakami**

Składniki: 130 g woda, 50 g ziemniaki, 35 g fasolka szparagowa, mrożona, 25 g włoścyczna krojona w paski, mrożona (**seler**), 4 g natka pietruszki, 4 g masło ekstra (**mleko**), 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Włoścyczna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

📅 24.07.2024 **Środa**

## I Śniadanie

**Płatki jęczmienne** 15 g  
**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu**  
 200 g

**Chleb żytni razowy** 20 g

Składniki: mąka żytnia, mąka żytnia razowa, woda, sól.

**Masło ekstra (mleko)** 6 g

**Paprykarz rybny**

Składniki: 25 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 5 g włoścyczna krojona w paski, mrożona (**seler**), 3 g pulpa pomidorowa, 2 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

Włoścyczna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

**Papryka czerwona** 20 g

**Herbata truskawkowa, bez cukru**

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata truskawkowa

Herbata truskawkowa: Owoc truskawki, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat, liść jeżyny, owoc poziomki

## II Śniadanie

**Mus brzoskwiniowo - dyniowy**

Składniki: 40 g brzoskwinia, 40 g dynia

## Posiłek

**Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym**

Składniki: 160 g woda, 35 g bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony, 25 g włoścyczna krojona w paski, mrożona (**seler**), 10 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony: kalafior, **fasola** szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony

Włoścyczna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

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

📅 25.07.2024 **Czwartek**

## I Śniadanie

**Kakao na mleku**

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 2 g kakao deco morreno

**Bułka pszenna z masłem**

Składniki: 30 g bułki **pszenne** zwykłe, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Bułki pszenne zwykłe: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

**Serek twarogowy z ogórkiem zielonym i koperkiem**

Składniki: 30 g twaróg sernikowy (**mleko**), 20 g ogórek, 1 g koperek

Twaróg sernikowy: Serek śmietankowy, twaróg

## II Śniadanie

**Koktajl buraczkowy z bananem na jogurcie**

Składniki: 80 g jogurt grecki (**mleko**), 30 g banan, 20 g burak

Jogurt grecki: **mleko**, żywe kultury bakterii

## Posiłek

**Kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami**

Składniki: 130 g woda, 50 g ziemniaki, 35 g włoścyczna krojona w paski, mrożona (**seler**), 35 g kapusta kiszona, 1 g natka pietruszki, 1 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Włoścyczna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

Kapusta kiszona: kapusta biała, marchew, sól

📅 26.07.2024 **Piątek**

## I Śniadanie

**Płatki żytnie** 20 g  
**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu**  
 200 g

**Chleb pszenny graham** 20 g

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

**Masło ekstra (mleko)** 5 g

**Jajecznica**

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 2 g olej rzepakowy

**Rzodkiewka** 20 g

**Herbata rooibos, bez cukru**

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata rooibos

## II Śniadanie

**Koktajl wiśniowo- bananowy na maślanca**

Składniki: 100 g maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (**mleko**), 20 g banan, 20 g wiśnie bez pestek, mrożone

## Posiłek

**Rosół drobiowo- wołowy z lanymi kluskami**

Składniki: 180 g woda, 30 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 15 g **jaja** kurze całe, 12 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 0 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 0 g wołowina pieczeń



📅 29.07.2024 **Poniedziałek**

## I Śniadanie

**Kakao na mleku**

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 2 g kakao deco morrenno

**Bułka pszenna z masłem**

Składniki: 30 g bułki **pszenne** zwykłe, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Bułki pszenne zwykłe: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

**Jajko gotowane**

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe

**Rzodkiewka** 20 g

## II Śniadanie

**Koktajl z jagodami**

Składniki: 70 g **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 40 g kefir, 2% tłuszczu (**mleko**), 20 g czarne jagody, mrożone

## Posiłek

**Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym**

Składniki: 130 g woda, 50 g ziemniaki, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 35 g bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony, 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony: kalafior, **fasola**

szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony

📅 30.07.2024 **Wtorek**

## I Śniadanie

**Kasza manna (pszenica)** 20 g

**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu** 200 g

**Chleb pszenno-żytni** 20 g

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

**Masło ekstra (mleko)** 5 g**Pasta mięsno - warzywna**

Składniki: 20 g wieprzowina szynka surowa, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 2 g cebula, 2 g olej rzepakowy

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

**Pomidor** 20 g**Herbata malinowa bez cukru**

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata malinowa

## II Śniadanie

**Sok marchwiowo-jabłkowy 100%**

150 g

## Posiłek

**Barszcz ukraiński z ziemniakami**

Składniki: 130 g woda, 50 g ziemniaki, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 35 g burak, 1 g natka pietruszki, 1 g cytryna, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

📅 31.07.2024 **Środa**

## I Śniadanie

**Płatki kukurydżane** 20 g

**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu** 200 g

**Bułka pszenna z masłem**

Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykłe, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Bułki pszenne zwykłe: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

**Ser twarogowy półtłusty (mleko)** 20 g**Ogórek kiszony** 20 g**Kompot agrestowo - żurawinowy**

Składniki: 100 g woda, 15 g agrest, 15 g Żurawina suszona

Żurawina suszona: żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy

## II Śniadanie

**Placki z jabłkiem i polewą jogurtowo- cynamonową**

Składniki: 45 g jabłko, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 7 g **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 5 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g cukier z prawdziwą wanilią, 1 g cukier, 1 g cynamon

Cukier z prawdziwą wanilią: Cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).

## Posiłek

**Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem**

Składniki: 140 g woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 30 g pulpa pomidorowa, 15 g Śmietana 18% (**mleko**), 15 g ryż biały, 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

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

📅 01.08.2024 **Czwartek**

## I Śniadanie

**Płatki jaglane** 15 g

**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu** 200 g

**Chleb pszenno-żytni** 20 g

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

**Masło ekstra (mleko)** 5 g**Ser mozzarella (mleko)** 15 g

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

**Papryka czerwona** 20 g**Herbata rooibos, bez cukru**

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata rooibos

## II Śniadanie

**Frytki warzywne pieczone**

Składniki: 40 g marchew, 30 g pietruszka, korzeń, 30 g **seler** korzeniowy, 3 g zioła prowansalskie, 3 g olej rzepakowy

**Dip czosnkowy**

Składniki: 30 g jogurt grecki (**mleko**), 1 g czosnek, 1 g pieprz

Jogurt grecki: **mleko**, żywe kultury bakterii

## Posiłek

**Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym**

Składniki: 165 g woda, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 35 g kalafior, 15 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

📅 02.08.2024 **Piątek**

## I Śniadanie

**Makaron pszenny bezjajeczny** 15 g

Składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej

**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu** 200 g

**Bułki pszenne zwykłe** 20 g

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

**Masło ekstra (mleko)** 5 g**Paszтет z ciecierzycy pieczonej**

Składniki: 20 g ciecierzycy, nasiona suche, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 5 g **jaja** kurze całe, 3 g natka pietruszki

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

**Mini marchewki** 20 g**Herbata miętowa, bez cukru**

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata miętowa

## II Śniadanie

**Koktajl szpinakowo - bananowy**

Składniki: 60 g **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 20 g jogurt grecki (**mleko**), 10 g szpinak, mrożony, 10 g banan

Jogurt grecki: **mleko**, żywe kultury bakterii

## Posiłek

**Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym**

Składniki: 130 g woda, 50 g ziemniaki, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 35 g ogórek kiszony, 1 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

## Obiad

### Pieczony kotlet mielony z piersi kurczaka

Składniki: 35 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 5 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 2 g bułki **pszenne** zwykłe

Bułki pszenne zwykłe: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

### Kasza **jęczmienna**, perłowa 30 g

### Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka

Składniki: 40 g kapusta kiszona, 10 g marchew, 10 g jabłko, 3 g olej rzepakowy

Kapusta kiszona: kapusta biała, marchew, sól

### Sos warzywny

Składniki: 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona ( **seler**), 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

### Kompot truskawkowy

Składniki: 100 g woda, 30 g truskawki, mrożone

## Podwieczorek

### Banan 80 g

## Obiad

### Kuleczki z białego sera i kaszy gryczanej

Składniki: 40 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 25 g kasza gryczana, 10 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 0 g pieprz

### Sos czosnkowy

Składniki: 30 g jogurt grecki (**mleko**), 2 g czosnek, 1 g pieprz

Jogurt grecki: **mleko**, żywe kultury barterii

### Surówka z kapusty czerwonej z marchewką

Składniki: 50 g kapusta czerwona, 10 g marchew, 3 g olej rzepakowy, 2 g por, 1 g miód pszczeli

### Kompot owocowy bez cukru

Składniki: 100 g woda, 30 g mieszanka owocowa, mrożona

## Podwieczorek

### Mus brzoskwiniowy

Składniki: 50 g brzoskwinia

### Herbatniki pełnoziarniste (**pszenica, żyto**) 10 g

Składniki: pełnoziarnista mąka pszenna, cukier trzcinowy, oliwa z oliwek, skrobia pszenna, syrop ryżowy, sól,

## Obiad

### Kotlet jajeczny

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 3 g bułki **pszenne** zwykłe, 2 g natka pietruszki, 2 g mąka **pszenna**, typ 450

Bułki pszenne zwykłe: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

### Ziemniaki z koperkiem

Składniki: 80 g ziemniaki, 1 g koperek

### Sos paprykowy

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

### Fasolka szparagowa, mrożona 50 g

### Kompot owocowy bez cukru

Składniki: 100 g woda, 30 g mieszanka owocowa, mrożona

## Podwieczorek

### Arbuz 80 g

## Obiad

### Makaron z mięsem i warzywami

Składniki: 35 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 20 g cukinia, 20 g papryka czerwona, 20 g marchew, 5 g cebula, 2 g olej rzepakowy

Makaron pszenny bezjajeczny: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

### Sos pomidorowy

Składniki: 30 g pulpa pomidorowa, 5 g cebula, 1 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 1 g pieprz

### Kompot malinowy

Składniki: 100 g woda, 30 g maliny, mrożone

## Podwieczorek

### Jabłko 100 g

## Obiad

### Kuleczki rybne z warzywami

Składniki: 35 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 5 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

### Ryż biały 30 g

### Sos chrzanowy

Składniki: 25 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 1 g chrzan, 1 g pieprz, 1 g mąka **pszenna**, typ 450

### Surówka z buraka, jabłka i cebuli

Składniki: 40 g burak, 15 g jabłko, 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy

### Kompot owocowy

Składniki: 100 g woda, 30 g mieszanka owocowa, mrożona

## Podwieczorek

### Morele 80 g