

📅 03.06.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Chleb pszenny graham 25 g

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

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)

25 g

Masło ekstra (mleko) 10 g**Kiełbasa krakowska sucha (pszenica)** 20 g

Składniki: 128g mięso wieprzowe,6 g cielęcego,blonnik pszenny bezglutenowy,sól, czosnek przyprawy

Pomidor 15 g**Herbata z cytryną** 180 ml

Składniki: 180 g woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 g herbata czarna

Obiad

Zupa ziemniaczana 250 mlSkładniki: 200 g woda, 100 g ziemniaki, 20 g kurczak, tuszka, 15 g marchew, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g natka pietruszki, 4 g por, 2 g czosnek, 2 g majeranek, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie**Naleśniki z twarogiem i sosem****jogurtowo- truskawkowym** 300 gSkładniki: 104 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 80 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 48 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 40 g mąka **pszenna**, typ 450, 32 g truskawki, mrożone, 14 g **jaja** kurze całe, 5 g cukier, 5 g olej rzepakowy**📅 04.06.2024** **Wtorek**

I Śniadanie

Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem 65 gSkładniki: 30 g **jaja** kurze całe, 25 g chleb **pszemno-żytni**, 5 g masło ekstra (**mleko**), 2 g szczypiorekChleb pszemno-żytni: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól**Kasza manna na mleku** 200 gSkładniki: 180 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g kasza manna (**pszenica**)**Truskawki** 50 g**Herbata z cytryną** 180 ml

Składniki: 180 g woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 g herbata czarna

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml

Składniki: 180 g woda, 30 g ziemniaki, 20 g groch, nasiona suche, 20 g kurczak, tuszka zagrodowy, 17 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g cebula, 1 g czosnek, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g majeranek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Gulasz wieprzowy 100 g

Składniki: 50 g wieprzowina łopatką, 15 g przecier pomidorowy, 12 g marchew, 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Kasza bulgur (pszenica) 40 g**Sałatka z pomidorów i szczypiorku**

100 g

Składniki: 75 g pomidor, 8 g cebula, 7 g szczypiorek, 4 g olej rzepakowy

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 g woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

📅 05.06.2024 **Środa**

I Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica) 30 g**Chleb pszenny graham** 25 g

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

Masło ekstra (mleko) 10 g**Pieczeń wieprzowa rzymska** 30 gSkładniki: 30 g wieprzowina szynka surowa, 6 g **jaja** kurze całe, 5 g bułki **pszenne** zwykłe, 5 g cebula, 1 g skrobia ziemniaczana, 1 g natka pietruszki, 1 g czosnek, 1 g gałka muszkatołowa, 0 g sól biała, 0 g pieprzBułki pszenne zwykłe: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier**Ogórek** 30 g**Kakao na mleku** 150 gSkładniki: 150 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kakao 16%, proszek

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami 250 mlSkładniki: 180 g woda, 50 g ziemniaki, 30 g kalafior, 30 g brokuły, 30 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 15 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie**Makaron z serem** 130 gSkładniki: 60 g makaron **pszenny** czterojajeczny, 50 g ser biały półtłusty, 3 g masło ekstra (**mleko**), 0 g sól białaMakaron pszenny czterojajeczny: mąka z **pszenicy**, **jaja****Surówka z marchewki** 80 g

Składniki: 100 g marchew, 3 g olej rzepakowy, 1 g cytryna

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.**📅 06.06.2024** **Czwartek**

I Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica) 30 g**Chleb pszenny graham** 25 g

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

Twarożek ze szczypiorkiem 45 gSkładniki: 30 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 10 g **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 5 g szczypiorek**Masło ekstra (mleko)** 10 g**Rzodkiewka** 10 g**Kakao na mleku** 150 gSkładniki: 150 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kakao 16%, proszek

Obiad

Zupa krem z kalafiora z grzankami 250 mlSkładniki: 200 g woda, 40 g kalafior, 25 g zioła prowansalskie, 20 g kurczak, tuszka, 20 g chleb **pszenny** graham, 20 g ziemniaki, 15 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g **seler** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 5 g por, 5 g marchew, 0 g sól biała, 0 g pieprzChleb pszenny graham: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, sól, drożdże**Kotlet wieprzowy mielony** 75 gSkładniki: 50 g wieprzowina łopatką, 10 g olej rzepakowy, 6 g bułka tarta (**pszenica**), 6 g **jaja** kurze całe, 5 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 4 g cebula, 3 g bułki **pszenne** zwykłeBułki pszenne zwykłe: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukierBułka tarta: mąka **pszenna**, sól, drożdże**Kapusta zasmażana z koperkiem**

130 g

Składniki: 100 g kapusta biała, 5 g cebula, 3 g koperek, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g olej rzepakowy, 2 g Śmietana 18% (**mleko**), 0 g sól biała, 0 g pieprz**Kompot owocowy** 180 ml

Składniki: 150 g woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

📅 07.06.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Chleb pszenny graham 30 g

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

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)

25 g

Masło ekstra (mleko) 10 g**Ser ementaler pełnotłusty (mleko)**

18 g

Składniki: mleko pasteryzowane, sól podpuszczka, zakwas młeczarski, kultury kwasu mlekowego, podpuszczka, sól

Jajko gotowane 30 gSkładniki: 30 g **jaja** kurze całe**Pomidor** 15 g**Kawa inka na mleku** 200 gSkładniki: 200 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad

Zupa pieczarkowa z lanymi kluskami 250 mlSkładniki: 180 g woda, 30 g pieczarki świeże, 30 g marchew, 20 g Śmietana 18% (**mleko**), 20 g udo z kurczaka, 10 g **jaja** kurze całe, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g **seler** korzeniowy, 5 g mąka **pszenna**, typ 450, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie**Kotlet z miruny panierowany** 75 gSkładniki: 70 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 10 g **jaja** kurze całe, 9 g bułka tarta (**pszenica**), 2 g olej rzepakowyBułka tarta: mąka **pszenna**, sól, drożdże**Ziemniaki gotowane** 150 g

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Sałata masłowa ze śmietaną 45 gSkładniki: 46 g sałata, 15 g Śmietana 18% (**mleko**)**Kompot owocowy** 180 ml

Składniki: 150 g woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

Podwieczorek

Kakao na mleku 150 g

Składniki: 150 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kakao 16%, proszek

Kanapka z masłem i pomidorem 55 g

Składniki: 25 g pomidor, 25 g chleb **pszenny**, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Chleb pszenny: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Energia: 950 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
39.2 g	32.7 g	122.8 g

Podwieczorek

Chrupki bananowe 10 g

Jogurt naturalny z truskawkami

150 g

Składniki: 120 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 40 g truskawki, 4 g cukier

Energia: 901 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
39.7 g	29.8 g	122.5 g

Podwieczorek

Ciastka drożdżowe z truskawkami (**pszenica, mleko**) 40 g

Herbata malinowa 200 g

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Jabłko 50 g

Energia: 999 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
38.8 g	33.8 g	142 g

Podwieczorek

Galaretka truskawkowa własnego wyrobu 180 g

Składniki: 180 g truskawki, 10 g miód pszczeli, 4 g Żelatyna

Chrupki kukurydziane 15 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Marchewka 10 g

Energia: 1000 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
41.8 g	36.5 g	117 g

Podwieczorek

Kasza jaglana na mleku z musem truskawkowym. 150 g

Składniki: 130 g **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 30 g truskawki, mrożone, 20 g kasza jaglana, 5 g cukier

Energia: 977 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
43.4 g	38.6 g	117.9 g