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

Menu standardowe 21.07-25.07.2025

21.07.2025 Poniedziałek

I Śniadanie

Chleb graham 60g
Składniki: mąka **pszenna** 750 mąka **pszenna graham** 1850 drożdże,sól

Masło 5g
Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Plastry sera żółtego 20g
Składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszczka mikrobiologiczna

Rzodkiewka 20g

Brzoskwinia 1/2szt

Herbata truskawka z poziomką 150ml
Składniki: Owoc truskawki (55%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny, liść jeżyny, owoc poziomki (0,5%)

Plastry białego sera 20g

Zupa

Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml
Składniki: woda ziemniaki ogórek kiszony(ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, **gorczyca)** marchew pietruszka, korzeń pietruszka natka cebula por śmietanka 30% **(mleko)**

Obiad

Makaron spaghetti 120g
Składniki: mąka z **pszenicy durum**, mąka **pszenna,** sól

Sos pomidorowy z parmezanem 120g
Składniki: pulpa pomidorowa (pomidory sól regulator kwasowości) marchew czerwona soczewica sucha oregano bazylia oliwa z oliwek parmezan (surowe **mleko** krowie, sól, kultury bakterii kwasu mlekowego, podpuszczka cielęca)

Woda z cytryną 150ml
Składniki: woda cytryna

Podwieczorek

Smoothie (arbuz banan mięta) 150ml
Składniki: woda banan arbuz świeża mięta

Krążek wieloziarnisty 10g
Składniki: ryż brązowy granulat kukurydziany (9,8% mąka kukurydziana, olej rzepakowy), ziarno słonecznika, ryż czarny jaśminowy, amarantus 1% kasza gryczana nieprażona, kasza jaglana, sól 0,5% siemię lniane

22.07.2025 Wtorek

I Śniadanie

Owsianka z mlekiem I truskawkami 150ml
Składniki: płatki owsiane (**owies)** **mleko** 3,2%tł truskawki

Chleb żytni ze słonecznikiem 30g
Składniki: mąka **żytnia** woda naturalny zakwas chlebowy (mąka **żytnia** woda) sól drożdże słód **jęczmienny** nasiona słonecznika

Masło 5g
Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Plasterki szynki wieprzowej (wyrób własny) 20g
Składniki: szynka wieprzowa liść laurowy ziele angielskie sól

Ogórek zielony 20g

Herbata z granatem 150ml
Składniki: Jabłko, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalne aromaty, nasiona granatu (0,3%)

Zupa

Krupnik z perłową kaszą jęczmienną 250ml
Składniki: woda ziemniaki kasza jęczmienna perłowa **(jęczmień**) marchew pietruszka korzeń pietruszka natka lubczyk majeranek

Obiad

Pulpeciki drobiowe z kremowym sosem koperkowym 50g/50ml
Składniki: udo z kurczaka marchew cebula **jaja** bułka tarta (mąka **pszenna** woda drożdże sól)**)**olej rzepakowy majeranek śmietanka 30% (**mleko)** koperek

Ryż 100g

Żółta i zielona fasolka szparagowa 60g
Składniki: fasolka szparagowa olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-porzeczkowy 150ml
Składniki: woda jabłka czerwona porzeczka

Podwieczorek

Domowe ciasto jogurtowe z malinami 70g
Składniki: mąka **pszenna jaja** maliny jogurt naturalny 2%tł (**mleko** pasteryzowane, białka **mleka,** żywe kultury bakterii) proszek do pieczenia (substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, difosforan disodowy, mąka **pszenna)**

23.07.2025 Środa

I Śniadanie

Chleb żytni z marchewką 60g
Składniki: mąka **żytnia** typ 720, woda, zakwas **żytni** (mąka **żytnia**, woda) mąka **żytnia**, **razowa**, suszona marchew, mąka **pszenna**, ekstrakt słodu **jęczmiennego**, otręby **żytnie**, sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki : kwas askorbinowy.

Masło 5g
Składniki śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego**83%

Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym ze szczypiorkiem 30g
Składniki: **jaja** jogurt naturalny 2%tł (**mleko** pasteryzowane, białka **mleka,** żywe kultury bakterii) szczypiorek

Słupki kalarepy 20g

Herbata wiśniowa 150ml
Składniki: Owoc wiśni (35%), jabłko, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalne aromaty

Zupa

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 250ml
Składniki: woda cukinia kasza jaglana ziemniaki marchew pietruszka korzeń por liść laurowy ziele angielskie olej rzepakowy natka pietruszki

Obiad

Paluszki rybne z dorsza 2szt
Składniki: dorsz świeży, filety bez skóry **(ryba)** mąka **pszenna,** typ 450 olej rzepakowy skrobia ziemniaczana sól przyprawa ziołowa drożdże piekarskie, prasowane woda

Ziemniaki gotowane 150g

Mizeria z jogurtem naturalnym 60g
Składniki: jogurt naturalny 2%tł (**mleko** pasteryzowane, białka **mleka,** żywe kultury bakterii) zielony ogórek koperek

Woda z miętą 150ml
Składniki: woda mięta świeża

Podwieczorek

Talerzyk owoców: melon 90g **arbuz** 90g **jabłko** 1/3szt
USUNĄĆ CHRKI

24.07.2025 Czwartek

I Śniadanie

Chleb pszenno- żytni60g

Składniki: mąa **pszenna** woda suszony zakwas **żytni**, płatki ziemniaczane, słód **jęczmienny**,

Masło 5g
Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Twarożek z rzodkiewką 30g
Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**) **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu rzodkiewka

Nektarynka 1szt

Herbata Idziemy na jagody 150ml
Składniki: Jabłko, kwiat hibiskusa, owoc aronii, aromaty, liść stewii, owoc borówki czernicy (0,3%), owoc figi (0,3%)

Zupa

Krem z pieczonej papryki z ziołami 250ml
Składniki: ziemniaki marchew czerwona papryka żółta papryka pietruszka korzeń majeranek tymianek rozmaryn czosnek oliwa z oliwek

Grzanki z chleba graham 10g
Składniki: chleb graham **(**mąka **pszenna** 750 mąka **pszenna** graham 1850 drożdże,sól)

Obiad

Domowy schab pieczony w sosie własnym 50g/50ml
Składniki: schab wieprzowy olej rzepakowy marchew pietruszka natka por cebula majeranek kolendra

Kasza gryczana 100g

Sałatka z ogórków kiszonych 60g
Składniki: ogórki kiszone (ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, **gorczyca**)

Kompot jabłkowo-wiśniowy 150ml
Składniki: woda jabłka wiśnie

Podwieczorek

Domowy kisiel z brzoskwiniami 150ml
Składniki: woda brzoskwinie mąka ziemniaczana

Wafle ryżowe 10g
Składniki: ryż brązowy sól

25.07.2025 Piątek

I Śniadanie

Chleb razowy 60g
Składniki: mąka **żytnia** zakwasy **żytni** (mąka **żytnia**, woda) woda mąka **żytnia razowa**, ekstrakt słodu **jęczmiennego** , otręby **żytnie**, mąka **pszenna**, sól, drożdże, kwas askorbinowy

Masło 5g
Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Szynka z piersi kurczaka (wyrób własny) 20g
Składniki: piers z kurczaka oliwa z oliwek sól pieprz rozmaryn

Papryka 20g

Banan ½ szt

Kakao 150ml
Składniki: **mleko** 3,2% tłuszczu kakao

Zupa

Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami 250ml
Składniki: Woda, ziemniaki zielony groszek pietruszka korzeń marchew por koperek Śmietanka 30% (**mleko)**

Obiad

Pampuchy 2szt
Składniki: mąka **pszenna jaja** drożdże woda cukier sól,

Polewa jogurtowo-porzeczkowa 80ml
Składniki: jogurt naturalny 2%tł (**mleko** pasteryzowane, białka **mleka,** żywe kultury bakterii) czarna porzeczka

Surówka z marchewki i jabłka 60g
Składniki: marchew jabłko olej rzepakowy

Woda z melisą 150ml
Składniki: woda melisa świeża

Podwieczorek

Słupki marchwi, ogórka i kalarepy z dipem pomidorowym 60g /50ml
Składniki: marchew zielony ogórek kalarepa pomidory pelati (pomidory bez skórki 60%, sok pomidorowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), oregano bazylia