

DATA	ŚNIADANIE I i II	OBIAD zupa	OBIAD II danie	PODWIECZOREK
01.07 Środa	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i wędliną wieprzową (mięso wieprzowe 91%, sól peklująca, przyprawy), pomidor, szczypior, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Jajecznica na maśle 50g	Zupa ogórkowa (udka z kurczaka, marchew, seler , pietruszka, ogórki kiszane, cebula, zioła, przyprawy)	Domowe nuggetsy w płatkach kukurydzianych Z PIECA (mięso z kurczaka, mąka pszenna, jajo , płatki kukurydziane, przyprawy), młode ziemniaki z koprem, surówka z marchewki (marchew, cytryna, miód, natka pietruszki), kompot wieloowocowy 200 ml	I: Kasza manna na mleku 150g z musem truskawkowym 20g II: Owoc
02.07 Czwartek	I śniadanie: Bułeczka maślana 1/2 - własnego wyrobu (drożdże, masło, mleko, mąka pszenna , sól, miód naturalny) z masłem i konfiturą truskawkową - własnego wyrobu , herbata owocowa 200ml II śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na mleku 180ml	Rosół z makaronem (wywar z mięsa drobiowego, marchew, seler , pietruszka, por, cebula, zioła, przyprawy), makaron (pszenica durum)	Gulasz wołowy (mięso wołowe, cebula, papryka, ogórek kiszony, mąka ryżowa, zioła, przyprawy), kasza gryczana; buraczki na ciepło (buraki, masło, śmietana, przyprawy), woda z cytryną 200ml	I: Jogurt grecki z musli (płatki wielozbożowe, orzechy ziemne , pestki dyni, rodzynki, słonecznik, żurawina) 170g II: Owoc
03.07 Piątek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i pastą jajeczną (jaja, majonez (olej słonecznikowy, jaja , ocet, przyprawy) szczypior), szczypior, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem 70g	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem (masło , marchew, seler , pietruszka, pomidory, zioła, przyprawy, makaron z pszenicy durum)	Kotlecik z dorsza w bulce tartej i sezamie Z PIECA (dorsz , przyprawy cytryna, bułka tarta, sezam , olej rzepakowy), młode ziemniaki z koprem; surówka z młodej kapusty, kukurydzy i kopru z winegret , kompot wieloowocowy 200 ml	I: Ciasto marchewkowe - wypiek własny (marchew, mąka pszenna, jaja , olej rzepakowy, cukier, cynamon, soda oczyszczona) II: Owoc

Gramatury: śniadania: kanapki 130g, zupa mleczna 200ml, jajecznica 50g, twarożek 70g, parówka 40g, herbata 200 ml; obiad: zupa 250ml, II danie: mięso 70g, dodatek skrobiowy 150-180g, surówka 70g, kompot 200ml; podwieczorek: owoc 120-150g, legumina/budyń/kaszka 200g, ciasto 150g, bułeczka 70g.

Kaloryczność (średnia tygodniowa): śniadanie 345 kcal, zupa 125 kcal, II danie 399 kcal, podwieczorek 301 kcal, razem 1169 kcal

Pieczycwo używamy różnego rodzaju, naprzemiennie: chleb oliwski pszenno - żytni, żytni, pełnoziarnisty pszenno-żytni, fitness, graham pszenny, razowy ze słonecznikiem pszenny.

Warzywa do śniadań: pomidor, ogórek świeży, sałata, rzodkiewka, szczypior, kiełki rzodkiewki, pora, papryka, roszonek, ogórek kiszony.

Owoc / warzywo – podwieczorek: jabłko, gruszka, banan, mandarynka, pomarańcz, kaki, marchew, kalarepa

Zastrzegamy sobie prawo zmiany jadłospisu z racji na dostępność produktów.

DATA	ŚNIADANIE I i II	OBIAD zupa	OBIAD II danie	PODWIECZOREK
06.07 Poniedziałek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i wędliną wieprzową (mięso wieprzowe 91%, sól peklująca, przyprawy), sałata, ogórek, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na mleku 180ml	Krupnik z kaszy manny (udka z kurczaka, marchew, seler , pietruszka, kasza manna , ziemniaki, zioła, przyprawy)	Spaghetti bolońskie z serem mozzarella (makaron z pszenicy durum , mięso wieprzowo-drobiowe, koncentrat pomidorowy, marchew, seler , pietruszka, por, cebula, zioła, przyprawy, ser mozzarella), woda z cytryną 200ml	I: Ryż na mleku (ryż, mleko , miód naturalny) 150 g z musem malinowym 20g II: Owoc
07.07 Wtorek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i pasztetem (mięso drobiowe 80%, sól peklująca, przyprawy), sałata, pomidor kawa zbożowa z mlekiem i miodem 150ml II śniadanie: Parówka z szynki (mięso wieprzowe 94%, sól, przyprawy), ketchup	Zupa kartoflanka z ciecierzycą (udka z kurczaka, marchew, seler , pietruszka, ziemniaki, ciecierzycyca, zioła, przyprawy)	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasek i warzywami (mięso z kurczaka, marchew, seler , pietruszka, pędy bambusa, cebula, pomidory, ananas, zioła przyprawy), ryż paraboliczny, kompot wieloowocowy 200 ml	I: Kisiel z owoców - wyrób własny (wiśnia, truskawka, czarna porzeczka, miód naturalny, skrobia ziemniaczana) – 170g II: Owoc
08.07 Środa	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i białym serkiem , pomidor, szczypior, kakao z miodem 120ml II śniadanie: Jajecznica na maśle 50g	Kapuśniak ze słodkiej kapusty (udka z kurczaka, kapusta, marchew, seler , pietruszka, ziemniaki, przyprawy, zioła)	Kotlecik mielony Z PIECA (mięso wieprzowe, mięso drobiowe, jaja , cebula, bułka tarta , zioła przyprawy); młode ziemniaki z koprem, mizeria (ogórek, jogurt naturalny , przyprawy), kompot wieloowocowy 200ml	I: Budyń waniliowy (mleko , skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, wanilia) 150g z musem truskawkowym 20g II: Owoc
09.07 Czwartek	I śniadanie: Bułeczka maślana 1/2 - własnego wyrobu (drożdże, masło, mleko, mąka pszenna , sól, miód naturalny) z masłem i miodem, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na mleku 180ml	Zupa marchewkowa (udka z kurczaka, marchew, seler , pietruszka, ziemniaki, zioła, przyprawy)	Naleśniczki amerykańskie – pancakes - smażone bez tłuszczu (mąka pszenna, maślanka, jaja , olej rzepakowy, proszek do pieczenia) z musem malinowym; woda z cytryną 200ml	I: Koktajl truskawkowy na jogurcie naturalnym 150g II: Owoc
10.07 Piątek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i jajem , pomidor, szczypior, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Twarożek ze śmietaną i miodem 70g	Zupa buraczkowa (masło , marchew, seler , pietruszka, buraki, ziemniaki, zioła, przyprawy)	Filet z łososia (łosoś , przyprawy, cytryna), młode ziemniaki z koprem; surówka coleslaw (kapusta, cebula, marchewka, jogurt naturalny , majonez (olej rzepakowy, jajo, gorczyca)), kompot wieloowocowy 200 ml	I: Murzynek - wypiek własny (mąka pszenna , margaryna do pieczenia, cukier, jaja , kakao, proszek do pieczenia) II: Owoc

Gramatury: śniadania: kanapki 130g, zupa mleczna 200ml, jajecznica 50g, twarożek 70g, parówka 40g, herbata 200 ml; obiad: zupa 250ml, II danie: mięso 70g, dodatek skrobiowy 150-180g, surówka 70g, kompot 200ml; podwieczorek: owoc 120-150g, legumina/budyń/kaszka 200g, ciasto 150g, bułeczka 70g.

Kaloryczność (średnia tygodniowa): śniadanie 345 kcal, zupa 125 kcal, II danie 399 kcal, podwieczorek 301 kcal, razem 1169 kcal

Pieczycywo używamy różnego rodzaju, naprzemiennie: chleb oliwski pszenno - żytni, żytni, pełnoziarnisty pszenno-żytni, fitness, graham pszenny, razowy ze słonecznikiem pszenny.

Warzywa do śniadań: pomidor, ogórek świeży, sałata, rzodkiewka, szczypior, kiełki rzodkiewki, pora, papryka, roszonek, ogórek kiszony.

Owoc / warzywo – podwieczorek: jabłko, gruszka, banan, mandarynka, pomarańcz, kaki, marchew, kalarepa

Zastrzegamy sobie prawo zmiany jadłospisu z racji na dostępność produktów.

DATA	ŚNIADANIE I i II	OBIAD zupa	OBIAD II danie	PODWIECZOREK
13.07 Poniedziałek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i wędliną wieprzową (mięso wieprzowe 91%, sól peklująca, przyprawy), ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i serem żółtym, sałata, ogórek, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem 50g	Zupa pomidorowa (udka z kurczaka, marchew, seler , pietruszka, pomidory, ziola, przyprawy) z lanymi kluskami (mąka pszenna, mleko, jaja)	Kotlecik drobiowy mielony w sezamie Z PIECA (mięso z kurczaka, jaja , ziola przyprawy, bułka tarta, sezam) w sosie śmietanowym z czosnkiem niedźwiedzim (śmietana kremówka , mąka ryżowa, czosnek niedźwiedzi) kasza pęczak; zielona fasolka szparagowa na parze, woda z cytryną 200 ml	I: Ryż na mleku (ryż, mleko , miód naturalny) 150 g z mussem truskawkowym 20g II: Owoc
14.07 Wtorek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i wędliną drobiową (mięso drobiowe 94%, sól peklująca, przyprawy), pomidor, szczypior, kakao z miodem 120ml II śniadanie: Parówka z szynki (mięso wieprzowe 94%, sól, przyprawy), ketchup	Botwinka na mięsie drobiowym z jajem i śmietaną (udka z kurczaka, marchew, seler , pietruszka, botwina, jajo, śmietana słodka , koper, przyprawy)	Kotlet z piersi kurczaka po parysku (mięso z kurczaka, jajo, mąka pszenna , przyprawy), młode ziemniaki z koprem, surówka z kapusty i marchewki (kapusta, marchew, olej rzepakowy, koper), kompot wieloowocowy 200ml	I: Kasza manna na mleku 150g z mussem malinowym 20g II: Owoc
15.07 Środa	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i wędliną wieprzową (mięso wieprzowe 91%, sól peklująca, przyprawy), pomidor, szczypior, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Twarożek ze śmietaną i miodem 70g	Delikatny żurek na zakwasie własnego wyrobu ze śmietaną (masło , marchew, seler , pietruszka, mąka razowa żytnia , ziemniaki, cebula, śmietana kremówka , ziola, przyprawy)	Bitki drobiowe w sosie własnym (mięso z kurczaka, mąka ryżowa, cebula, przyprawy), kasza jęczmienna, surówka z buraczków (buraki, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), kompot wieloowocowy 200ml	I: Koktajl brzoskwiowy na jogurcie naturalnym 150g II: Owoc
16.07 Czwartek	Buleczka maślana 1/2 - własnego wyrobu (drożdże, masło, maślanka, mąka pszenna , sól, miód naturalny) z masłem i konfiturą truskawkową - własnego wyrobu , herbata owocowa 200ml II śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na mleku 180ml	Zupa jarzynowa (oliwa z oliwek, marchew, seler , pietruszka, kalafior, brokuł, brukselka, kapusta, ziemniaki, soczewica, ziola, przyprawy)	Makaron z pełnego ziarna (mąka pszenna pełnoziarnista) z twarogiem, jogurtem naturalnym i mussem truskawkowym, woda z cytryną 200 ml	I: Budyń czekoladowy (mleko, skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, kakao) 150g z mussem wiśniowym 20g II: Owoc
17.07 Piątek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i białym serem , pomidor, szczypior, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, papryka, herbata owocowa 200 ml II śniadanie: Płatki owsiane na mleku z dynią, słonecznikiem i wanilią 200ml	Zupa ogórkowa z duszonymi na maśle ogórkami (masło , marchew, seler , pietruszka, ogórki kiszzone, cebula, ziola, przyprawy)	Filet z dorsza Z PIECA (dorsz , przyprawy cytryna), młode ziemniaki z koprem; surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z jogurtem naturalnym (kapusta pekińska, marchew, jogurt naturalny), kompot wieloowocowy 200 ml	I: Ciasto biszkoptowe z truskawkami - wypiek własny (mąka, jaja , skrobia ziemniaczana, cukier, truskawki, proszek do pieczenia) II: Owoc

Gramatury: śniadania: kanapki 130g, zupa mleczna 200ml, jajecznica 50g, twarożek 70g, parówka 40g, herbata 200 ml; obiad: zupa 250ml, II danie: mięso 70g, dodatek skrobiowy 150-180g, surówka 70g, kompot 200ml; podwieczorek: owoc 120-150g, legumina/budyń/kaszka 200g, ciasto 150g, buleczka 70g.

Kaloryczność (średnia tygodniowa): śniadanie 345 kcal, zupa 125 kcal, II danie 399 kcal, podwieczorek 301 kcal, razem 1169 kcal

Pieczycwo używamy różnego rodzaju, naprzemiennie: chleb oliwski pszenno - żytni, żytni, pełnoziarnisty pszenno-żytni, fitness, graham pszenny, razowy ze słonecznikiem pszenny.

Warzywa do śniadań: pomidor, ogórek świeży, sałata, rzodkiewka, szczypior, kiełki rzodkiewki, pora, papryka, roszonek, ogórek kiszony.

Owoc / warzywo – podwieczorek: jabłko, gruszka, banan, mandarynka, pomarańcz, kaki, marchew, kalarepa

Zastrzegamy sobie prawo zmiany jadłospisu z racji na dostępność produktów.

DATA	ŚNIADANIE I i II	OBIAD zupa	OBIAD II danie	PODWIECZOREK
20.07 Poniedziałek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i pasztetem (mięso drobiowe 80%, sól peklująca, przyprawy), sałata, ogórek, kawa zbożowa z mlekiem i miodem 150ml II śniadanie: Parówka z szynki (mięso wieprzowe 94%, sól, przyprawy), ketchup	Ryżanka z ryżu jaśminowego (oliwa z oliwek, marchew, seler , pietruszka, ryż jaśminowy, zioła, przyprawy)	Spaghetti bolońskie z serem mozzarella (makaron z pszenicy durum , mięso wieprzowo-drobiowe, koncentrat pomidorowy, marchew, seler , pietruszka, por, cebula, zioła, przyprawy, ser mozzarella), woda z cytryną 200ml	I: Jogurt grecki z mussem malinowym 170g II: Owoc
21.07 Wtorek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i białym serem , pomidor, szczypior, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i wędliną drobiową (mięso drobiowe 94%, sól peklująca, przyprawy), ogórek, papryka, herbata owocowa 200 ml II śniadanie: Płatki owsiane na mleku z dynią i słonecznikiem 200ml	Rosół z makaronem (wywar z mięsa drobiowego, marchew, seler , pietruszka, por, cebula, zioła, przyprawy), makaron (pszenica durum)	Kotlet z piersi kurczaka panierowany (mięso z kurczaka, jajo, mleko, bułka tarta , przyprawy), młode ziemniaki z koprem, mizeria (ogórek, jogurt naturalny , przyprawy), kompot wieloowocowy 200ml	I: Kisiel z owoców - wyrób własny (wiśnia, truskawka, czarna porzeczka, miód naturalny, skrobia ziemniaczana) – 170g II: Owoc
22.07 Środa	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i wędliną wieprzową (mięso wieprzowe 91%, sól peklująca, przyprawy), pomidor, szczypior, kakao z miodem 120ml II śniadanie: Jajecznicza na maśle 50g	Barszcz ukraiński z drobną fasolką (udka z kurczaka, marchew, seler , pietruszka, buraki, drobna fasolka, pomidory, ziemniaki, zioła, przyprawy)	Pieczeń rzymska (mięso z kurczaka, jaja, bułka pszenna , cebula, zioła, przyprawy) w sosie śmietanowo-pietruszkowym (śmietana kremówka , natka pietruszki, mąka ryżowa), kasza jęczmienna , surówka z marchewki i jabłuszka; kompot wieloowocowy 200ml	I: Koktajl malinowy na jogurcie naturalnym 150g II: Owoc
23.07 Czwartek	I śniadanie: Bułeczka maślana 1/2 - własnego wyrobu (drożdże, masło, maślanka, mąka pszenna , sól, miód naturalny) z masłem i miodem, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na mleku 180ml	Zupa pomidorowa z ryżem (udka z kurczaka, marchew, seler , pietruszka, pomidory, zioła, przyprawy, ryż)	Naleśnik (mąka pszenna, mleko, jaja , olej rzepakowy) z serkiem waniliowym , brzoskwiniami i śmietaną , woda z cytryną 200ml	I: Budyń waniliowy (mleko , skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, wanilia) 150g z czarnej porzeczki 20g II: Owoc
24.07 Piątek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i jajem, pomidor, szczypior, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Twarożek ze śmietaną rzodkiewką i szczypiorkiem 70g	Krupnik z kaszy jęczmiennej (oliwa z oliwek, marchew, seler , pietruszka, por, kasza jęczmienna , ziemniaki, zioła, przyprawy)	Filet z łososia (łosoś , przyprawy, cytryna), młode ziemniaki z koprem; surówka z kiszzonej kapusty (kiszona kapusta, kukurydza, marchew, olej rzepakowy, pietruszka), kompot wieloowocowy 200 ml	I: Placek drożdżowy z rodzynkami - wypiek własny (mąka pszenna, masło, jaja , cukier, drożdże, mleko, rodzynki) II: Owoc

Gramatury: śniadania: kanapki 130g, zupa mleczna 200ml, jajecznicza 50g, twarożek 70g, parówka 40g, herbata 200 ml; obiad: zupa 250ml, II danie: mięso 70g, dodatek skrobiowy 150-180g, surówka 70g, kompot 200ml; podwieczorek: owoc 120-150g, legumina/budyń/kaszka 200g, ciasto 150g, bułeczka 70g.

Kaloryczność (średnia tygodniowa): śniadanie 345 kcal, zupa 125 kcal, II danie 399 kcal, podwieczorek 301 kcal, razem 1169 kcal

Pieczycwo używamy różnego rodzaju, naprzemiennie: chleb oliwski pszenno - żytni, żytni, pełnoziarnisty pszenno-żytni, fitness, graham pszenno, razowy ze słonecznikiem pszenno.

Warzywa do śniadań: pomidor, ogórek świeży, sałata, rzodkiewka, szczypior, kiełki rzodkiewki, pora, papryka, roszonek, ogórek kiszony.

Owoc / warzywo – podwieczorek: jabłko, gruszka, banan, mandarynka, pomarańcz, kaki, marchew, kalarepa

Zastrzegamy sobie prawo zmiany jadłospisu z racji na dostępność produktów.

DATA	ŚNIADANIE I i II	OBIAD zupa	OBIAD II danie	PODWIECZOREK
27.07 Poniedziałek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i wędliną wieprzową (mięso wieprzowe 91%, sól peklująca, przyprawy), sałata, ogórek, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na mleku 180ml	Zupa kalafiorowa (oliwa z oliwek, marchew, seler , pietruszka, kalafior, ziemniaki, zioła, przyprawy)	Pulpecik drobiowy (mięso z kurczaka, jaja, bułka pszenna , zioła przyprawy) w sosie śmietanowo-koperkowym (śmietana kremówka , koper, przyprawy, skrobia ziemniaczana) ryż brązowy; marchewka z groszkiem (marchew, groszek, masło, mąka pszenna , przyprawy), woda z cytryną 200ml	I: Kasza manna na mleku 150g z musem malinowym 20g II: Owoc
28.07 Wtorek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i wędliną drobiową (mięso drobiowe 94%, sól peklująca, przyprawy), pomidor, szczypior, kakao z miodem 120ml II śniadanie: Parówka z szynki (mięso wieprzowe 94%, sól, przyprawy), ketchup	Zupa jarzynowa (oliwa z oliwek, marchew, seler , pietruszka, kalafior, brokuł, brukselka, kapusta, ziemniaki, soczewica, zioła, przyprawy)	Kotlecik schabowy (schab, jajo, mleko, bułka tarta , olej rzepakowy, przyprawy), młode ziemniaczki z koprem, surówka z selera , jabłuszka, brzoskwiń i rodzynek (seler , jabłko, brzoskwinie, rodzyнки, jogurt naturalny) kompot wieloowocowy 200 ml	I: Koktajl wiśniowy na jogurcie naturalnym 150g II: Owoc
29.07 Środa	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i wędliną wieprzową (mięso wieprzowe 91%, sól peklująca, przyprawy), pomidor, szczypior, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Twarożek ze śmietaną i miodem 70g	Zupa brukselkowa (masło , marchew, seler , pietruszka, brukselka, ziemniaki, zioła, przyprawy)	Pieczone udko z kurczaka w sosie własnym (udko z kurczaka, przyprawy), młode ziemniaczki z koprem, pomidory z jogurtem naturalnym (pomidory, jogurt naturalny, przyprawy), woda z cytryną 200 ml	I: Ryż na mleku (ryż, mleko , miód naturalny) 150 g z musem truskawkowym 20g II: Owoc
30.07 Czwartek	Bułeczka maślana 1/2 - własnego wyrobu (drożdże, masło, maślanka, mąka pszenna , sól, miód naturalny) z masłem i konfiturą truskawkową - własnego wyrobu , herbata owocowa 200ml II śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na mleku 180ml	Botwinka na mięsie drobiowym z jajem i śmietaną (udka z kurczaka, marchew, seler , pietruszka, botwina, jajo, śmietana słodka , koper, przyprawy)	Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym , kompot wieloowocowy 200ml	I: Budyń śmietankowy (mleko, śmietana kremówka , skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, witamina B2) 150g z musem z czarnej porzeczki 20g II: Owoc

Gramatury: śniadania: kanapki 130g, zupa mleczna 200ml, jajecznica 50g, twarożek 70g, parówka 40g, herbata 200 ml; obiad: zupa 250ml, II danie: mięso 70g, dodatek skrobiowy 150-180g, surówka 70g, kompot 200ml; podwieczorek: owoc 120-150g, legumina/budyń/kaszka 200g, ciasto 150g, bułeczka 70g.

Kaloryczność (średnia tygodniowa): śniadanie 345 kcal, zupa 125 kcal, II danie 399 kcal, podwieczorek 301 kcal, razem 1169 kcal

Pieczycwo używamy różnego rodzaju, naprzemiennie: chleb oliwski pszenno - żytni, żytni, pełnoziarnisty pszenno-żytni, fitness, graham pszenny, razowy ze słonecznikiem pszenny.

Warzywa do śniadań: pomidor, ogórek świeży, sałata, rzodkiewka, szczypior, kielki rzodkiewki, pora, papryka, roszonek, ogórek kiszony.

Owoc / warzywo – podwieczorek: jabłko, gruszka, banan, mandarynka, pomarańcz, kaki, marchew, kalarepa

Zastrzegamy sobie prawo zmiany jadłospisu z racji na dostępność produktów.

<p>31.07 Piątek</p>	<p>I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem, ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i białym serkiem, pomidor, szczypior, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Jajecznica na maśle 50g</p>	<p>Zupa brokułowa (oliwa z oliwek, marchew, seler, pietruszka, brokuły, ziemniaki, zioła, przyprawy)</p>	<p>Filet z dorsza Z PIECA (dorsz), przyprawy cytryna), młode ziemniaki z koprem; surówka z młodej kapusty i marchewki (młoda kapusta, marchew, olej rzepakowy), kompot wieloowocowy 200 ml</p>	<p>I: Ciasto jogurtowe - wypiek własny (jogurt grecki, mąka, olej słonecznikowy, cukier, jaja, cytryny, soda oczyszczona) II: Owoce</p>
---------------------------------------	--	---	---	---

Gramatury: śniadania: kanapki 130g, zupa mleczna 200ml, jajecznica 50g, twarożek 70g, parówka 40g, herbata 200 ml; obiad: zupa 250ml, II danie: mięso 70g, dodatek skrobiowy 150-180g, surówka 70g, kompot 200ml; podwieczorek: owoc 120-150g, legumina/budyń/kaszka 200g, ciasto 150g, bułeczka 70g.

Kaloryczność (średnia tygodniowa): śniadanie 345 kcal, zupa 125 kcal, II danie 399 kcal, podwieczorek 301 kcal, razem 1169 kcal

Pieczymy używamy różnego rodzaju, naprzemiennie: chleb oliwski pszenno - żytni, żytni, pełnoziarnisty pszenno-żytni, fitness, graham pszenno, razowy ze słonecznikiem pszenno.

Warzywa do śniadań: pomidor, ogórek świeży, sałata, rzodkiewka, szczypior, kiełki rzodkiewki, pora, papryka, roszonek, ogórek kiszony.

Owoc / warzywo – podwieczorek: jabłko, gruszka, banan, mandarynka, pomarańcz, kaki, marchew, kalarepa

Zastrzegamy sobie prawo zmiany jadłospisu z racji na dostępność produktów.