

📅 **01.09.2023 Piątek****I Śniadanie 276 kcal****Kanapka z twarogiem ze szczypiorkiem**

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), szczypiorek

**Papryka czerwona****Herbata owocowa, bez cukru**

Składniki: woda, herbata owocowa

**II Śniadanie 27 kcal****Śliwki****Obiad 407 kcal****Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym**

Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, ziemniaki, marchew, Śmietana 12% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, masło ekstra (**mleko**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem**

Składniki: jabłko, ryż biały, jogurt grecki (**mleko**), woda, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, cukier, olej rzepakowy, cynamon

**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

**Podwieczorek 158 kcal****Bułka pszenna z szynką z kurczaka, sałatą i pomidorem malinowym**

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), pomidor, szynka z piersi kurczaka, masło ekstra (**mleko**), sałata

**Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

📅 **04.09.2023** **Poniedziałek**

## I Śniadanie 293 kcal

### **Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem**

Składniki: **jaja** kurze całe, chleb **pszemno-żytni**, majonez (**jajka**, **gorczyca**), masło ekstra (**mleko**),  
szczypiorek

### **Pomidor**

### **Kakao**

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

## II Śniadanie 28 kcal

### **Gruszka**

## Obiad 410 kcal

### **Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym**

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, Śmietana  
18% (**mleko**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### **Spaghetti bolognese**

Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, olej  
rzepakowy, cebula

### **Salata z pomidorem i ogórkiem**

Składniki: pomidor, ogórek, sałata, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), szczypiorek

### **Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

## Podwieczorek 207 kcal

### **Ciasto biszkoptowe z jabłkiem**

Składniki: jabłko, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, **jaja** kurze całe, cukier, skrobia ziemniaczana

### **Mleko krowie, 2% tłuszczu**

📅 **05.09.2023 Wtorek**

## I Śniadanie 250 kcal

### **Kanapka z dżemem truskawkowym**

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, dżem truskawkowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)

### **Kalarepa**

### **Marchewka słupek**

Składniki: marchew

### **Zupa mleczna z ryżem**

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, ryż biały

## II Śniadanie 39 kcal

### **Jabłko**

## Obiad 418 kcal

### **Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym**

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kasza **jęczmienna**, perłowa, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### **Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych**

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

### **Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

### **Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku**

Składniki: kapusta biała, marchew, koperek, olej rzepakowy

### **Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

## Podwieczorek 279 kcal

### **Budyń waniliowy**

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Żółtko **jaja** kurzego, skrobia ziemniaczana, cukier, cukier z prawdziwą wanilią, masło ekstra (**mleko**)

### **Mus malinowy własnego wyrobu**

Składniki: maliny

### **Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

📅 **06.09.2023 Środa**

## I Śniadanie 250 kcal

### **Bułka pszenna z szynką z kurczaka, sałatą i pomidorem malinowym**

Składniki: pomidor, bułki kajzerki (**pszenica**), szynka z piersi kurczaka, masło ekstra (**mleko**), sałata

### **Kawa zbożowa na mleku**

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

## II Śniadanie 13 kcal

### **Marchewka słupek**

Składniki: marchew

## Obiad 498 kcal

### **Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z kaszą manną**

Składniki: woda, kalafior, marchew, Śmietana 12% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kasza manna (**pszenica**), natka pietruszki, masło ekstra (**mleko**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### **Naleśniki z twarogiem i sosem jogurtowo- truskawkowym**

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 450, truskawki, mrożone, **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy, miód pszczeli

### **Herbata owocowa**

## Podwieczorek 208 kcal

### **Koktajl wiśniowo- bananowy na jogurcie naturalnym**

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), banan, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

### **Wafle ryżowe**

📅 **07.09.2023 Czwartek**

## I Śniadanie 307 kcal

### **Kanapka z serem ze świeżym ogórkiem**

Składniki: ogórek, chleb **pszenno-żytni**, ser gouda tłusty (**mleko**), masło ekstra (**mleko**)

### **Kluski lane na mleku**

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 500

## II Śniadanie 12 kcal

### **Kalarepa słupki**

Składniki: kalarepa

## Obiad 421 kcal

### **Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym**

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, kapusta biała, Śmietana 18% (**mleko**), fasola biała, nasiona suche, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

### **Pulpety gotowane z piersi kurczaka w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, surówka, marchewki i jabłka**

Składniki: marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, kasza **jęczmienna**, perłowa, koperek, Śmietana 12% (**mleko**), **jaja** kurze całe, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, bułki **pszenne** zwykłe, jabłko, olej rzepakowy

### **Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

## Podwieczorek 209 kcal

### **Bułka paryska z masłem i miodem**

Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), miód pszczelej, masło ekstra (**mleko**)

### **Mleko krowie, 2% tłuszczu**

**Śliwki**

📅 **08.09.2023 Piątek**

## I Śniadanie 320 kcal

### **Kanapka z twarogiem i rzodkiewką**

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), rzodkiewka, masło ekstra (**mleko**)

### **Ogórek słupek**

Składniki: ogórek

### **Kawa zbożowa na mleku**

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

## II Śniadanie 13 kcal

### **Papryka czerwona**

## Obiad 332 kcal

### **Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym**

Składniki: woda, marchew, pieczarki świeże, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, tymianek

### **Kotlet pieczony z dorsza**

Składniki: **dorsz** świeży, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, olej rzepakowy

### **Ziemniaki z koperkiem**

Składniki: ziemniaki, koperek

### **Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki**

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki, cukier

## Podwieczorek 209 kcal

### **Kisiel jabłkowy własnego wyrobu z jogurtem greckim**

Składniki: jabłko, woda, jogurt grecki (**mleko**), skrobia ziemniaczana, sok ze świeżej cytryny, cukier

### **Bułka paryska z masłem**

Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), masło ekstra (**mleko**)

### **Herbata miętowa, bez cukru**

Składniki: woda, herbata miętowa

📅 **11.09.2023 Poniedziałek**

## I Śniadanie 262 kcal

### **Kanapka z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym**

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, słonecznikowy, szynka wieprzowa, gotowana, ogórek, masło ekstra (**mleko**), sałata

### **Kakao**

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

## II Śniadanie 13 kcal

### **Marchewka słupki**

Składniki: marchew

## Obiad 410 kcal

### **Zupa z fasolki szparagowej**

Składniki: woda, fasolka szparagowa, mrożona, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### **Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym**

Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, cebula, mąka **pszenna**, typ 450

### **Kasza gryczana, gotowana**

### **Surówka z ogórka kiszzonego**

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

### **Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

## Podwieczorek 237 kcal

### **Chałka z serkiem homogenizowanym waniliowym**

Składniki: chałki **pszenne**, serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (**mleko**)

### **Nektarynka**

### **Herbata z melisy**

Składniki: woda, cukier, herbata z melisy

📅 **12.09.2023 Wtorek**

## I Śniadanie 251 kcal

### **Kanapka z nutellą własnego wyrobu**

Składniki: chleb **pszenny** zwykły, **orzechy laskowe**, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, miód pszczeli, kakao 16%,  
proszek

### **Mleko krowie, 2% tłuszczu**

### **Śliwki**

## II Śniadanie 12 kcal

### **Kalarepa słupki**

Składniki: kalarepa

## Obiad 462 kcal

### **Zupa jarzynowa z ryżem na wywarze warzywnym**

Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, ziemniaki, marchew, Śmietana 12% (**mleko**), pietruszka,  
korzeń, **seler** korzeniowy, por, ryż biały, masło ekstra (**mleko**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele  
angielskie

### **Pieczony kotlet mielony z piersi indyka**

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), cebula,  
bułki **pszenne** zwykłe

### **Ziemniaki z koperkiem**

Składniki: ziemniaki, koperek

### **Brokuły, gotowane w wodzie**

### **Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

## Podwieczorek 162 kcal

### **Bułka paryska z serkiem śmietankowym i pomidorem**

Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), serek śmietankowy (**mleko**), pomidor, masło ekstra (**mleko**)

### **Jabłko**

### **Herbata owocowa**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa



📅 **13.09.2023 Środa**

## I Śniadanie 242 kcal

### **Kanapka z twarogiem i rzodkiewką**

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), rzodkiewka, masło ekstra (**mleko**)

### **Ogórek słupki**

Składniki: ogórek

### **Płatki jaglane na mleku**

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki jaglane

## II Śniadanie 13 kcal

### **Papryka słupki**

Składniki: papryka czerwona

## Obiad 479 kcal

### **Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem**

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, Śmietana 12% (**mleko**), koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### **Racuchy drożdżowe z cukrem pudrem**

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cukier, drożdże piekarskie, prasowane

### **Mus brzoskwiniowy własnego wyrobu**

Składniki: brzoskwinia

### **Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

## Podwieczorek 235 kcal

### **Jogurt grecki z miodem i truskawkami**

Składniki: jogurt grecki (**mleko**), truskawki, mrożone, miód pszczeli

### **Chleb chrupki (pszenica, żyto)**

### **Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

📅 **14.09.2023 Czwartek**

## I Śniadanie 252 kcal

### **Kanapka z serem z ogórkiem kiszonym**

Składniki: ogórek kiszony, chleb **pszenno-żytni**, ser gouda tłusty (**mleko**), masło ekstra (**mleko**)

### **Kawa zbożowa na mleku**

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

## II Śniadanie 45 kcal

### **Śliwki**

## Obiad 440 kcal

### **Zupa brokułowa na wywarze warzywnym**

Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, Śmietana 18% (**mleko**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony

### **Indyk w sosie słodko- kwaśnym z ryżem**

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, ananas, plastry w syropie, ryż biały, papryka czerwona, olej rzepakowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, mąka **pszenna**, typ 450

### **Surówka z marchewki**

Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

### **Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

## Podwieczorek 183 kcal

### **Bułka paryska z masłem i szynką z indyka**

Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), szynka z indyka, masło ekstra (**mleko**)

### **Papryka czerwona**

### **Herbata miętowa, bez cukru**

Składniki: woda, herbata miętowa

📅 **15.09.2023 Piątek**

## I Śniadanie 351 kcal

### **Kanapka z masłem**

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (**mleko**)

### **Jajko gotowane**

Składniki: **jaja** kurze całe

### **Rzodkiewka**

### **Szczypiorek**

### **Zupa mleczna z makaronem**

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron **pszenny** bezjajeczny

## II Śniadanie 5 kcal

### **Ogórek słupki**

Składniki: ogórek

## Obiad 345 kcal

### **Zupa zacierkowa**

Składniki: woda, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, mąka **pszenna**, typ 450, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, **jaja** kurze całe, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### **Dorsz pieczony**

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry, olej rzepakowy, cytryna, sól biała, pieprz

### **Ziemniaki z koperkiem**

Składniki: ziemniaki, koperek

### **Ćwikła z chrzanem**

Składniki: burak, cytryna, chrzan

### **Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

## Podwieczorek 267 kcal

### **Galaretka truskawkowa własnego wyrobu**

Składniki: truskawki, miód pszczeli, Żelatyna

### **Jogurt grecki z miodem**

Składniki: jogurt grecki (**mleko**), miód pszczeli

### **Herbata owocowa, bez cukru**

Składniki: woda, herbata owocowa