

📅 **17.06.2024** **Poniedziałek**

### Obiad

#### **KREM z brokuła zabelany z groszkiem ptysiowym 250-300ml**

Składniki: ziemniaki, brokuły, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, Śmietanka 30% (**mleko**), groszek ptysiowy (**pszenica**), masło ekstra (**mleko**), sól morska jodowana, vegeta natur, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

#### **SPAGHETTI z mięsem w sosie bolognese, ser żółty tarty 250/5g**

Składniki: wieprzowina łopatką, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula, ser gouda tłusty (**mleko**), mąka **pszenna**, typ 500, sól morska jodowana, pieprz, vegeta natur, bazyliia suszona

#### **SOK pomarańczowy 100% b/c 200ml**

Składniki: sok pomarańczowy 100%

#### **KULKA serowa 20-25g**

Składniki: kulki serowe (**pszenica**, **mleko**)

Energia: 575 kcal

📅 **18.06.2024** **Wtorek**

### Obiad

#### **ROSÓŁ z makaronem 250-300ml**

Składniki: skrzydło indyka, makaron durum, swojski ( **pszenica**, **jajka**), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, vegeta natur, kurkuma, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól morska jodowana

#### **Ziemniaki z koperkiem**

Składniki: ziemniaki, koperek

#### **PAŁKA z kurczaka pieczona 80-100g**

Składniki: pałka z kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy, sól morska jodowana, papryka słodka, vegeta natur, pieprz, czosnek

#### **GROSZEK z ogórkiem kiszonym 100g**

Składniki: groszek zielony, mrożony, ogórek kiszony, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), majonez (**jajka**, **gorczyca**), sól morska jodowana

#### **WODA z cytryną i miętą 200ml**

Składniki: woda, cytryna, mięta

Energia: 608 kcal

📅 **19.06.2024** **Środa**

### Obiad

#### **KRUPNIK z ryżem 250-300ml**

Składniki: włoszczyzna krojona w paski (**seler**), ryż biały, porcja rosółowa, wieprzowina żeberka, sól morska jodowana, koperek, natka pietruszki, vegeta natur, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

#### **KLUSKI śląskie 80-100g**

Składniki: kluski śląskie (**pszenica**), olej rzepakowy, sól morska jodowana

#### **GULASZ z łopatki w stylu meksykańskim 120-140g**

Składniki: wieprzowina łopatką, papryka czerwona, kukurydza, konserwowa, fasola czerwona, konserwowa, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 500, sól morska jodowana, pieprz cayenne, vegeta natur, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### **SURÓWKA z białej kapusty Colesław 100g**

Składniki: kapusta biała, marchew, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), majonez (**jajka**, **gorczyca**), koperek, sól morska jodowana, pieprz

#### **HERBATA z cytryną 200ml**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Energia: 637 kcal

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

📅 **20.06.2024** **Czwartek**

### Obiad

#### **BARSZCZ ukraiński zabelany 250-300ml**

Składniki: ziemniaki, burak, włoszczyzna krojona w paski ( **seler**), fasola biała, nasiona suche, fasola szparagowa, Śmietanka 30% (**mleko**), wieprzowina żeberka, barszcz czerwony(sok z buraków), natka pietruszki, koperek, ocet jabłkowy 6%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, majeranek, sól morska jodowana, vegeta natur

#### **CHLEB kukurydziany z ziarnami 10-30g**

Składniki: chleb kukurydziany z ziarnami (**pszenica**)

#### **MAKARON kolanka ozdobne z serem półtł.,cynam i masłem 150g**

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), masło ekstra (**mleko**), cukier, sól morska jodowana, cynamon

#### **SOK owocowy 100% b/c 200ml**

Składniki: sok pomarańczowy 100%, sok jabłkowy 100%

Energia: 568 kcal

### Dzień wolny