

📅 22.07.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

**Chleb baltazar (pszenica żyto jęczmień sezam)** 60g

Składniki: woda mąka pszenna suszony zakwas żytni płatki ziemniaczane sól jęczmień len sezam sól słońcecznik czosnek nasiona czarnuszki.

**Masło (mleko)** 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana zawartość tłuszczu mlecznego 83 %

**Plasterki sera żółtego dojrzewającego (mleko)** 20g

Składniki: mleko pasteryzowane sól stabilizator: chlorek wapnia kultury bakterii podpuszczka mikrobiologiczna

**Ogórek zielony** 20g

**Śliwki** 1 szt

**Herbata rumianek** 200ml

Składniki: woda herbata rumianek

Zupa

**Zupa ogórkowa** 300ml

Składniki: woda ziemniaki ogórek kiszony Śmietanka 30% (mleko) marchew koperek sól pieprz

Obiad

**Makaron penne (pszenica)** 120g

Składniki: mąka z pszenicy durum, mąka pszenna

**Sos neapolitański z czerwoną soczewicą i bazylią** 120g

Składniki: passata pomidorowa soczewica czerwona, nasiona suche cebula olej rzepakowy czosnek

**Groszek z marchewką** 60g

Składniki: groszek zielony marchew olej rzepakowy

**Woda z cytryną** 200ml

Składniki: woda cytryna

Podwieczerek

**Chlebek chrupki (pszenica żyto jęczmień)** 2szt.

Składniki: 601% mąka żytnia mąka pszenna woda 26% błonnik pszeny ekstrakt słodowy jęczmień 2% inulina sól

**Konfitura morelowa własnej produkcji** 20g

Składniki: morele pektyna cukier

📅 23.07.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

**Prażone płatki owsiane z jogurtem naturalnym** 150g

Składniki: jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) płatki owsiane rodzyńki suszone Żurawina suszona

**Chleb graham (pszenica)** 30g

Składniki: mąka pszenna 750 mąka pszenna graham 1850 drożdże sól

**Masło (mleko)** 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana zawartość tłuszczu mlecznego 83 %

**Pasta z groszku** 30g

Składniki: groszek zielony oliwa z oliwek czosnek sól pieprz

**Pomidor** 20g

**Banan** 1/2 szt

**Herbata dzika róża** 200ml

Składniki: woda herbata dzika róża

Zupa

**Krupnik z kaszą jaglaną** 300ml

Składniki: woda ziemniaki marchew kasza jaglana lubczyk sól pieprz

Obiad

**Kotleciki z białej fasoli** 50g

Składniki: groszek zielony jaja kurze całe cebula pieprz koperek sól biała

**Ziemniaki gotowane** 150g

Składniki: ziemniaki sól

**Salata masłowa z jogurtem** 60g

Składniki: salata jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)

**Woda z melisą** 200ml

Składniki: woda melisa

Podwieczerek

**Kalarepa słupki** 20g

Składniki: kalarepa

**Papryka słupki** 20g

Składniki: papryka czerwona

**Hummus własnej produkcji (sezam)** 30g

Składniki: cieciorka tahini sezam sok z cytryny czosnek sól

📅 24.07.2024 **Środa**

I Śniadanie

**Chleb żytni (żyto)** 60 g

Składniki: mąka żytnia woda naturalny zakwas chlebowy sól drożdże sól jęczmień

**Masło (mleko)** 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana zawartość tłuszczu mlecznego 83 %

**Hummus własnej produkcji (sezam)** 30g

Składniki: cieciorka, tahini, sezam, sok z cytryny, czosnek, sól

**Rzodkiewka** 20g

**Morele** 1/2 szt

**Herbata rooibos** 200ml

Składniki: woda cukier herbata rooibos

Zupa

**Krem z cukinii z koperkiem** 300ml

Składniki: woda cukinia ziemniaki marchew Śmietanka 30% (mleko) koperk sól

**Grzanki z chleba razowego** 10g

Składniki: chleb żytni (żyto)

Obiad

**Ryż z musem jabłkowym z rodzyńkami i żurawiną** 120g

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu ryż biały, gotowany jabłko rodzyńki, suszone Żurawina suszona olej rzepakowy

**Surówka z tartej marchewki z jogurtem naturalnym** 60g

Składniki: marchew jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)

**Kompot wiśniowo-jabłkowy** 200ml

Składniki: woda jabłko wiśnie

Podwieczerek

**Twarożek z borówkami** 30g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) borówki

**Wafle kukurydziane** 2szt

Składniki: grys kukurydziany ziarno kukurydzy ryż biały sól himalajska

📅 25.07.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

**Chleb z siemieniem lnianym (pszenica, żyto)** 60g

Składniki: mąka pszenna ,woda ,zakwas ( mąka żytnia , woda), mąka żytnia , siemię lniane, olej , sól , drożdże

**Masło (mleko)** 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana zawartość tłuszczu mlecznego 83 %

**Pasta jajeczna ze szczypiorkiem** 30g

Składniki: jaja gotowane na twardo jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) szczypiorek

**Kalarepa** 20g

**Herbata melisa** 200ml

Składniki: woda herbata melisa

Zupa

**Zupa pomidorowa z ryżem** 300ml

Składniki: woda marchew Śmietanka 30% (mleko) ryż biały koncentrat pomidorowy 30% sól pieprz liść laurowy ziele angielskie

Obiad

**Paluszki z suszonymi pomidorami i groszkiem** 50g

Składniki: jaja kurze całe groszek zielony marchew mąka pszenna, typ 500 pomidory suszone w oleju czosnek cebula majeranek

**Ziemniaki gotowane** 150g

Składniki: ziemniaki sól

**Surówka z białej kapusty** 60g

Składniki: kapusta biała marchew olej rzepakowy koperek

**Woda z miętą** 200ml

Składniki: woda mięta

Podwieczerek

**Melon/arbut** 100g

**Banan** 1/2 szt

**Wafle ryżowe** 2szt.

Składniki: ryż brązowy sól

📅 26.07.2024 **Piątek**

I Śniadanie

**Chleb z pradawnych zbóż (pszenica orkisz)** 60g

Składniki: mąka pszenna mąka orkiszowa mąka orkisz baulander pszena khorasan pszenica płaskurka pszenica samopsza zakwas orkiszowy woda sól drożdże

**Masło (mleko)** 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana zawartość tłuszczu mlecznego 83 %

**Twarożek ze szczypiorkiem.** 30g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) szczypiorek

**Salata** 1szt.

**Jabłko** 1/2 szt

**Herbata mięta** 200ml

Składniki: woda herbata mięta

Zupa

**Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i kaszą jaglaną** 300ml

Składniki: woda ziemniaki fasolka szparagowa marchew Śmietanka 30% (mleko) groszek zielony kasza jaglana lubczyk sól

Obiad

**Pierogi z soczewicą** 3szt

Składniki: soczewica czerwona mąka pszenna, typ 450 cebula marchew pietruszka, korzeń olej rzepakowy pieprz sól

**Surówka z białej rzepy z jabłkiem i jogurtem** 60g

Składniki: rzepa jabłko jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)

**Kompot jabłkowo-truskawkowy** 200ml

Składniki: woda jabłko truskawki

Podwieczerek

**Bułka pomidorowa (pszenica, żyto)** 1szt.

Składniki: mąka pszenna 56,7 %, woda, sól, drożdże, mąka żytnia, przeciw pomidorowy

**Masło pietruszkowo-czosnkowe** 20g

Składniki: masło ekstra (mleko) czosnek natka pietruszki







