

📅 26.08.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

**Chleb żytni ze słonecznikiem** 60g

**Masło (mleko)** 5g

**Plasterki szynki drobiowej** 20g

**Ogórek zielony** 20g

**Banan** ½ szt

**Herbata aronia z maliną** 200ml

Zupa

**Zupa ogórkowa** 300ml

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

Obiad

**Makaron świderki pełnoziarnisty (pszenica)** 120g

**Pesto bazyliowo-pietruszkowe** 50g

Składniki: bazylia świeża natka pietruszki słonecznik czosnek sok ze świeżej cytryny olej rzepakowy

**Parmezan** 10g

**Surówka z marchewki i jabłka** 60g

Składniki: marchew jabłko olej rzepakowy

**Woda z grejfrutem** 200ml

Składniki: woda grejfrut

Podwieczorek

**Bułka grahamka** 1szt

**Konfitura porzeczkowa własnej produkcji** 20g Składniki: porzeczki czerwone cukier pektyna

📅 27.08.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

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

**Masło (mleko)** 5g

**Pasta jajeczna** 30g

**Kalarepa** 20g

**Śliwki** 1szt

**Herbata czarna porzeczką z cytryną** 200ml

Zupa

**Krem z białych warzyw z nasionami słonecznika** 300ml

Składniki: woda kalafior ziemniaki marchew Śmietanka 30% (mleko) pietruszka, korzeń por słonecznik, nasiona natka pietruszki sól pieprz liść laurowy ziele angielskie galka muszkatołowa tymianek

Obiad

**Bitki wieprzowe w sosie własnym** 50g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości woda olej rzepakowy pieprz sól

**Kasza gryczana** 120g

**Buraczki pieczone na parze** 60g

Składniki: buraczki, jabłko, olej rzepakowy

**Kompot jabłkowo-porzeczkowy** 200ml

Składniki: woda jabłko porzeczki czerwone

Podwieczorek

**Ciasto maślankowe ze śliwkami** 50g

Składniki: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (mleko) mąka pszena, Śliwki cukier olej rzepakowy proszek do pieczenia (pszenica) cukier z prawdziwą wanilią

📅 28.08.2024 **Środa**

I Śniadanie

**Domowa granola z jogurtem naturalnym** 150g

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

**Chleb z siemieniem lnianym (pszenica, żyto)** 30g

**Masło (mleko)** 5g

**Pasta z pieczonej papryki** 30g

Składniki: papryka czerwona soczewica czerwona, nasiona suche olej rzepakowy czosnek ziola prowansalskie cebula

**Jabłko** ½ szt

**Herbata rumianek** 200ml

Zupa

**Zupa pomidorowa z ryżem** 300ml

Składniki: woda marchew makaron pszenny bezjajeczny Śmietanka 30% (mleko) koncentrat pomidorowy sól pieprz liść laurowy ziele angielskie

Obiad

**Kotleciki z łososia z koperkiem** 50g

Składniki: Łosoś świeży (ryba) jajka kurze całe cebula bułka tarta (pszenica) koperek

**Ziemniaki gotowane** 150g

Składniki: ziemniaki sól

**Surówka z białej kapusty z vinegretem** 60g

Składniki: kapusta biała oliwa z oliwek czosnek cytryna miód pszczeli natka pietruszki

**Woda z miętą** 200ml

Składniki: woda mięta

Podwieczorek

**Banan** ½ szt

**Nektaryna** ½ szt

**Croissant** 1szt

📅 29.08.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

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

**Masło (mleko)** 5g

**Twarożek ze szczypiorkiem** 130g

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

**Rzodkiewka** 20g

**Gruszka** ½ szt

**Herbata mięta** 200ml

Zupa

**Zupa jarzynowa z cukinią, papryką, groszkiem i ziemniakami** 300ml

Składniki: woda ziemniaki papryka czerwona groszek zielony marchew pietruszka Śmietanka 30% (mleko) sól

Obiad

**Comberki drobiowe** 50g

Składniki: mięso z uda kurczaka, bez skóry olej rzepakowy majeranek tymianek czosnek papryka słodka

**Kasza jęczmienna** 120g

**Mizeria ze świeżym ogórkiem, koperkiem i jogurtem naturalnym** 60g

Składniki: ogórek jogurt naturalny koperek

**Kompot jabłkowo-wiśniowy** 200g

Składniki: woda jabłko wiśnie

Podwieczorek

**Domowy kisiel porzeczkowy** 150g

Składniki: woda porzeczki czerwone skrobia ziemniaczana

**Wafle ryżowe** 2 szt

📅 30.08.2024 **Piątek**

I Śniadanie

**Chleb graham (pszenica)** 60g

**Masło (mleko)** 5g

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

**Pomidor** 20g

**Brzoskwinia** ½ szt

**Herbata rooibos** 200ml

Zupa

**Zupa kalafiorowa** 300ml

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

Obiad

**Warzywny kociołek z czerwoną soczewicą** 120g

Składniki: passata pomidorowa bataty cukinia papryka soczewica czerwona, nasiona suche kukurydza bazylia suszona oregano suszone ziola prowansalskie

**Ryż biały** 120g

**Woda z melisą** 200ml

Podwieczorek

**Dip jogurtowy z ziołami** 30g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), koperek, bazylia

**Marchew súpki** 20g

**Ogórek súpki** 20g



📅 27.08.2024 Wtorek

## I Śniadanie

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

**Masło (mleko)** 5g

**Jajka gotowane na twardo** 1szt

**Kalarepa** 20g

**Śliwki** 1szt

**Herbata czarna porzeczka z cytryną** 200ml

## II Śniadanie

**Chleb żytni** 30g

**Miód** 20g

## Zupa

**Krem z białych warzyw z nasionami słonecznika** 300ml

Składniki: woda kalafior ziemniaki marchew Śmietanka 30% (mleko) pietruszka, korzeń por słonecznik, nasiona natka pietruszki sól pieprz liść laurowy ziele angielskie gałka muszkatołowa tymianek

## Obiad

**Bitki wieprzowe w sosie własnym** 50g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości woda olej rzepakowy pieprz sól

**Kasza gryczana** 120g

**Buraczki pieczone na parze** 60g

Składniki: buraczki, jabłko, olej rzepakowy

**Kompot jabłkowo-porzeczkowy** 200ml

Składniki: woda jabłko porzeczki czerwone

## Podwieczorek

**Ciasto maślane ze śliwkami** 50g

Składniki: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (mleko) mąka pszenna. Śliwki cukier olej rzepakowy proszek do pieczenia (pszenica) cukier z prawdziwą wanilią

📅 28.08.2024 Środa

## I Śniadanie

**Domowa granola z jogurtem naturalnym** 150g

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

**Chleb z siemieniem lnianym (pszenica, żyto)** 30g

**Masło (mleko)** 5g

**Pasta z pieczonej papryki** 30g

Składniki: papryka czerwona soczewica czerwona, nasiona suche olej rzepakowy czosnek zioła prowansalskie cebula

**Jabłko** 1/2 szt

**Herbata rumianek** 200ml

## II Śniadanie

**Chleb graham** 30g

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

## Zupa

**Zupa pomidorowa z ryżem** 300ml

Składniki: woda marchew makaron pszenny bezjajeczny Śmietanka 30% (mleko) koncentrat pomidorowy sól pieprz liść laurowy ziele angielskie

## Obiad

**Kotleciki z łososia z koperkiem** 50g

Składniki: łosoś świeży (ryba) jaja kurze całe cebula bułka tarta (pszenica) koperek

**Ziemniaki gotowane** 150g

Składniki: ziemniaki sól

**Surówka z białej kapusty z vinegretem** 60g

Składniki: kapusta biała oliwa z oliwek czosnek cytryna miód pszczeli natka pietruszki

**Woda z miętą** 200ml

Składniki: woda mięta

## Podwieczorek

**Banan** 1/2 szt

**Morele** 1szt

**Croissant** 1szt

📅 29.08.2024 Czwartek

## I Śniadanie

**Chleb baltazar** 60g

**Masło (mleko)** 5g

**Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką** 30g

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

**Rzodkiewka** 20g

**Salata** 1szt

**Herbata mięta** 200ml

## II Śniadanie

**Chleb wieloziarnisty** 30g

**Plasterki schabu pieczonego** 20g

## Zupa

**Zupa jarzynowa z cukinią, papryką, groszkiem i ziemniakami** 300ml

Składniki: woda ziemniaki papryka czerwona groszek zielony marchew pietruszka Śmietanka 30% (mleko) sól

## Obiad

**Comberki drobiowe** 50g

Składniki: mięso z uda kurczaka, bez skóry olej rzepakowy majeranek tymianek czosnek papryka słodka

**Kasza jęczmienna** 120g

**Mizeria ze świeżym ogórkiem, koperkiem i jogurtem naturalnym** 60g

Składniki: ogórek jogurt naturalny koperek

**Kompot jabłkowo-wiśniowy** 200g

Składniki: woda jabłko wiśnie

## Podwieczorek

**Domowy kisiel porzeczkowy** 150g

Składniki: woda porzeczki czerwone skrobia ziemniaczana

**Wafle wielozbożowe** 2 szt

📅 30.08.2024 Piątek

## I Śniadanie

**Chleb graham (pszenica)** 60g

**Masło (mleko)** 5g

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

**Pomidor** 20g

**Herbata rooibos** 200ml

## II Śniadanie

**Chleb żytni** 30g

**Miód** 20g

## Zupa

**Krem z białych warzyw z nasionami słonecznika** 300ml

Składniki: woda kalafior ziemniaki marchew Śmietanka 30% (mleko) pietruszka, korzeń por słonecznik, nasiona natka pietruszki sól pieprz liść laurowy ziele angielskie gałka muszkatołowa tymianek

## Obiad

**Warzywny kociołek z czerwoną soczewicą** 120g

Składniki: passata pomidorowa bataty cukinia soczewica czerwona, nasiona suche kukurydza bazylija suszona oregano suszone zioła prowansalskie

**Ryż biały** 120g

**Woda z melisą** 200ml

## Podwieczorek

**Dip jogurtowy z ziołami** 30g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), koperek, bazylija

**Marchew súpki** 20g

**Ogórek súpki** 20g







