

PONIEDZIAŁEK

15.06

DRUGIE

Kurczak w sosie śmietanowo-ziołowym / Ryż basmati / Sałata lodowa z ogórkiem i marchewką / Kompot owocowy / Banan

Mięso z piersi kurczaka 100g, Cebula 20g, Czosnek 1g, Olej rzepakowy 6ml, Pietruszka, liście 3g, Pieprz czarny 1g, Sól biała 1g, Śmietana 18% (mleko) 40g, Koper, świeży 2g, Zioła prowansalskie 1g / Ryż basmati 60g / Marchew 40g, Ogórek 70g, Olej rzepakowy 6ml, Pieprz czarny 1g, Sałata lodowa 40g, Sól biała 1g, Ocet jabłkowy 2ml, Zioła prowansalskie 1g / Mieszanka owocowa, mrożona 35g, Woda 250ml / Banan 120g

mleko

667 kcal B: 30,2g T: 22,0g W: 89,0g

WTOREK

16.06

DRUGIE

Kotlet schabowy panierowany / Ziemniaki / Surówka z kapusty pekińskiej / Kompot owocowy / Gruszka

Jaja kurze, całe 20g, Butka tarta (pszenica) 17g, Olej rzepakowy 13ml, Wieprzowina, schab surowy 100g / Ziemniaki 200g / Cukier 4g, Kapusta pekińska 60g, Ogórek 60g, Olej rzepakowy 4ml, Papryka czerwona 50g, Pieprz czarny 1g, Sól biała 1g, Kukurydza, konserwowa 22g, Ocet winny 2ml / Mieszanka owocowa, mrożona 35g, Woda 250ml / Gruszka 130g

gluten jaja

690 kcal B: 34,8g T: 24,8g W: 86,0g

ŚRODA

17.06

DRUGIE

Placki ziemniaczane / sos jogurtowo-twarogowy z koperkiem Surówka z buraka i jabłka / Kompot owocowy / Jabłko

Jaja 25g, Mąka pszenna, typ 500 20g, Cebula 30g, Czosnek 2g, Olej rzepakowy 12ml, Majeranek, suszony 1g, Pieprz czarny 1g, Sól biała 1g Ziemniaki 180g / Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) 55g, Tymianek 1g, Ser twarogowy, półtłusty (mleko) 25g, Sól biała 1g, Koper, świeży 3g / Burak 150g, Cukier 2g, Jabłko 60g, Olej rzepakowy 6ml, Sól biała 1g, Ocet jabłkowy 3ml / Mieszanka owocowa, mrożona 35g, Woda 250ml / Jabłko 180g

gluten mleko jaja

700 kcal B: 34,8g T: 24,8g W: 86,0g

CZWARTEK

18.06

DRUGIE

Pulpety wieprzowo-drobiowe w sosie koperkowym / Kasza jęczmienna / Ogórki kiszzone / Kompot owocowy / Banan

Jaja kurze 20g, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 50g, Bułka tarta (pszenica) 10g, Koper ogrodowy 11g, Mąka pszenna 12g, Olej rzepakowy 10ml, Pieprz czarny 1g, Sól biała 1g, Wieprzowina, szynka surowa 50g / Kasza jęczmienna 60g / Ogórki kiszzone 170g / Mieszanka owocowa, mrożona 35g, Woda 250 ml / Banan 120g

gluten jaja

667 kcal B: 32,8g T: 17,5g W: 97,6g

PIĄTEK

19.06

DRUGIE

Filet z miruny panierowany / Ziemniaki / Surówka z kapusty kiszanej / Kompot owocowy / Gruszka

Jaja kurze 18g, Mąka pszenna typ 500 14g, Miruna, filet (ryby) 100g, Olej rzepakowy 12ml, Pieprz czarny 1g, Sól biała 1g / Ziemniaki 220g / Cukier 3g, Jabłko 40g, Kapusta kiszona, w zalewie 90g, Marchew 50g Olej rzepakowy 5ml, Oliwa z oliwek 2ml, Pieprz czarny 1g / Mieszanka owocowa, mrożona 35g, Woda 250ml / Gruszka 130g

gluten jaja ryby

647 kcal B: 26,4g T: 23,2g W: 87,2g

PONIEDZIAŁEK

22.06

DRUGIE

Kurczak w sosie słodko-kwaśnym / Ryż biały / Ogórek zielony, słupki / Kompot owocowy / Jabłko

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 95g, Ananas, plastry w syropie 28g, Cebula 12g, Marchew, mrożona 40g, Mąka ziemniaczana 5g, Miod pszczoły 2g, Olej rzepakowy 15ml, Papryka czerwona, mrożona 40g, Pomidory krojone, puszka 30g, Papryka, w proszku 2g, Pieprz czarny 1g, Sól biała 2g, Ocet winny 2ml / Ryż biały 60g / Ogórek 170g / Mieszanka owocowa, mrożona 35g, Woda 250 ml / Jabłko 180g

gluten

653 kcal B: 28,9g T: 18,4g W: 97,0g

WTOREK

23.06

DRUGIE

Kotlet wieprzowy mielony / Ziemniaki / Surówka z czerwonej kapusty / Kompot owocowy / Gruszka

Jaja kurze 18g, Bułka tarta (pszenica) 20g, Cebula 15g, Olej rzepakowy 10ml, Pieprz czarny 1g, Sól biała 1g, Wieprzowina, łopatką 100g / Ziemniaki 200g / Olej rzepakowy 7ml, Cukier 2g, Kapusta czerwona 90g, Marchew 50g, Por 15g, Pieprz czarny 1g, Sól biała 1g, Ocet jabłkowy 3ml / Mieszanka owocowa, mrożona 35g, Woda 250ml / Gruszka 130g

gluten

jaja

721 kcal B: 33,0g T: 28,8g W: 87,2g

ŚRODA

24.06

 **DRUGIE**

Gulasz z ciecierzycą / Kluski śląskie / Warzywa na parze / Kompot owocowy / Jabłko

Cebula 30g, Czosnek 1g, Olej rzepakowy 10ml, Pietruszka, liście 3g, Pomidory w puszcze 50g, Papryka, w proszku 3g, Pieprz czarny 1g, Sól biała 1g, Ciecierzycza bez zalewy, puszka 70g / Jaja kurze, całe 7g, Mąka pszenna, typ 550 4g, Mąka ziemniaczana 30g, Olej rzepakowy 5ml, Pieprz czarny 1g, Sól biała 1g, Ziemniaki 170g / Mieszanka królewska 180g / Mieszanka owocowa, mrożona 35g, Woda 250ml / Jabłko 180g

 **gluten**

 **jaja**

694 kcal

B: 17,4g

T: 20,1g

W: 114,3g