

GAJOWICKIE SKRZATY P-61

ŚNIADANIE

ZUPA + DESER

DRUGIE DANIE

PONIEDZIAŁEK
20.04.2026 r

Chleb pszenny z makiem 50g z masłem 5g (1,7)
Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem 50g (3,7)
skład: (masło ,jaja, sól , szczypior)
Talerzyk warzyw 70g
skład:(sałata lodowa, ogórek zielony, marchew, kalarepa)
Kawa Inka na mleku 200 ml (1,7)
skład:(mleko, kawa, cukier)

Zupa ogórkowa na maśle z ziemniakami koprem, zabelana jogurtem naturalnym 200 ml (1,7,9)
skład:(woda, masło , ziemniaki , marchew, seler, por , , ogórek kiszony, koper, przyprawy)
Riso na mleku 100 ml
skład:(mleko , ryż ,cukier)(7)
Banan 1 szt.

Makaron pełnoziarnisty 50g (1,3,7) z serem białym 50 g (7) i jagodami 50 g
skład : (makaron , twaróg biały pełnotłusty, jogurt grecki , czarne jagody, cukier)
Kisiel jabłkowy do picia 200 ml
skład: (sok jabłkowy , woda, skrobia ziemniaczana)

WTOREK
21.04.2026 r

Jaglanka na mleku z borówkami 200 ml (7)
skład:(, mleko 3,2%, kasza jaglana , borówki)(7)
Chleb słonecznikowy 50g(1,) z masłem 5 g (7) kiełbasą krakowską suchą 10 g , pomidor 8 g , ogórek zielony 10g , sałata rucola liść
Herbata z cytryną i miodem 200ml
skład:(woda, herbata czarna , cytryna , miód)

Zupa pomidorowa z ryżem i zielenią 200 ml (1,7,9,)
skład: (woda, kurczak noga , marchew, seler, por , pietruszka, ryż natka , przyprawy)
DESER : Ciasto jabłecznik – wyrób własny 70 g
Skład: (jaja , proszek do pieczenia , jabłka , cynamon, cukier trzcinowy , mąka pszenna, masło) (1,3,7)
Dip jogurtowy 30 ml (7)
(jogurt grecki)

Ziemniaki z koprem 150 g
skład :(woda, ziemniak , sól koper)
stek wieprzowo-drobiowy z cebulką
skład: (kurczak filet, szynka mięso , mąka pszenna, cebula, przyprawy , olej)
mizeria z ogórka zielonego z jogurtem greckim 50g (7)
skład : (ogórek zielony, koper, jogurt grecki, sól pieprz)
buraczki z jabłkiem 50g
skład: (burak , jabłko, olej rzepakowy)
Kompot z wiśni 200 ml
skład : (wiśnia , woda)

ŚRODA
22.04.2026 r

Dzień Wegetariański



Chleb razowy 40 g (1)
masło 5 g(7) pasta z wielowarzynna , z pieczoną papryką z awokado, marchewka , pietruszką i selerem 35 g (9)
skład :(awokado ,papryka , seler, pietruszka, marchew, oliwa, przyprawy)
Napój owsiany do picia 150 ml (6)
Jabłko do chrupania

Zupa krem z buraka z grzankami razowymi i natką pietruszki 200 ml skład :(woda, seler, pietruszka, marchew, por , ziemniak , burak, koncentrat buraczany, przyprawy , grzanki razowe , natka pietruszki (1,7,9)
DESER: Grzanka na ciepło z serem żółty i ketchupem
skład :(bułka grahamka 35 g (1)ser żółty 15 g (7), ketchup 15 ml , gruszka ½

Ryż na sypko , pulpety z soczewicy w sosie pomidorowym
skład:(czerwona soczewica , jaja, mąka pszenna, ,bułka tarta , marchew, cebula przyprawy)
Sos pomidorowy na maśle 100 g (1,3,)
skład :(woda, masło , koncentrat pomidorowy , mąka pszenna , śmietanka 30 %) przyprawy)
surówka z białej kapusty i marchwi 50g
skład :(kapusta biała, marchew , koper)
ogórek kiszony 50 g
Kompot z wiśni 200 mlSkład:(woda, wiśnie, cukier)

<p>CZWARTEK 23.04.2026 r</p>	<p>Kasza manna na mleku z wiórkami kokosowymi 200 ml skład: (mleko3,2% , kasza manna , wiórki kokosowe) (1,7)</p> <p>Rogalik maślany z masłem 50 g (1,3,7)</p> <p>Herbata z cytryna i miodem 200 ml skład : (woda, herbata , cytryna , miód)</p> <p>Gruszka do chrupania 30 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa na wywarze jarzynowym z ziemniakami i koprem 200 ml (9) skład:(woda, , ziemniaki , marchew, seler, pietruszka, por, kalafior, koper, przyprawy)</p> <p>DESER: Smotthie na kefirzez malinami i bananem 200 ml skład : (kefir, banan , malina)</p> <p>chlebek turecki z masłem 35g (1,7)</p>	<p>Kasza na sypko jęczmienno-gryczana 50 g (1) schab w sosie własnym 100 g skład: (schab , mąka pszenna , cebula , przyprawy)</p> <p>sos skład :(woda, mąka pszenna, przyprawy)</p> <p>sałata lodowa z jogurtem greckim 50g (7) skład : (sałata lodowa, jogurt grecki)</p> <p>mini marchew 50g gotowana na parze</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki 200ml</p>
<p>PIĄTEK 24.04.2026 r</p>	<p>Pieczywo mieszane pszenno-razowe (chleb wrocławski z makiem , chleb razowy 50g) (1,7)</p> <p>Pasta rybna z tuńczyka z serem białym , posypana kiełkami rzodkiewki (1,4,7)</p> <p>Kanapka z masłem i serem żółtym posypana kiełkami rzodkiewki (1,7)</p> <p>Ogórek kiszony i marchew do chrupania 35 g</p> <p>Herbata miętowa z cytryną 200 ml skład :(woda, herbata , cytryna ,)</p>	<p>Zupa ryżowa na rosole z zielenią 200 ml (9) Skład : (woda, kurczak noga, ryż , marchew , seler, pietruszka , natka pietruszki ,koper , przyprawy)</p> <p>DESER : sałatka owocowa z jogurtem naturalnym 100 ml skład : (banan, jabłko , gruszka, kiwi, brzoskwinia, jogurt naturalny)(7)</p> <p>Pieczywo chrupkie 1 szt. (1)</p>	<p>Młode ziemniaki z masłem i koprem 150 g (7)</p> <p>Jajko sadzone 1 szt. (3)</p> <p>Fasolka szparagowa zielona gotowana na parze 50 g okraszona masłem (7)</p> <p>Fasolka szparagowa żółta gotowana na parze 50 g okraszona masłem (7)</p> <p>Kompot z wiśni 200 ml skład : (woda, wiśnia , cukier)</p>