

GAJOWICKIE SKRZATY P-61

ŚNIADANIE

ZUPA + DESER

DRUGIE DANIE

PONIEDZIAŁEK
11.05.2026 r

Grzanka na ciepło 50g z masłem 5g ,
serem żółtym 15 g , ketchupem 20 ml
(1,7)
skład: (bułka grahamka , masło , ser
żółty, ketchup)
Talerzyk warzyw 100 g
skład:(sałata lodowa, ogórek zielony,
kolorowa papryka, kalarepa)
Bawarka na mleku 200 ml (7)
skład:(mleko, herbata czarna cukier)

Zupa ogórkowa na maśle z
ziemniakami i koprem, zabieleną
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 razowy 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
12.05.2026 r

Jaglanka na mleku 190 ml z
borówkami 10 g (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 na rosole z laną kluska i
zieleniną 200 ml (1,3,7,9,)
skład: (woda, kurczak noga ,
marchew, seler, por , pietruszka,
makaron lana kluska- makaron 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
Skład: (jogurt grecki)
Gruszka do chrupania 30 g ml

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
13.05.2026 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)
Kawa Inka na mleku do picia
150 ml (6)skład(mleko , kawa inka ,
cukier)
Jabłko do chrupania 30 g

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: sernik na zimno z galaretką
truskawkową 100 g (7)
Skład: (twaróg biały, galaretka)
Melon 100 g

Ryż na sypko 50g , pulpety z soczewicy 80 g w
sosie pomidorowym 20 ml (1,3)
skład:(czerwona soczewica , jaja, mąka pszenna,
, bułka tarta , marchew, cebula przyprawy)
Sos pomidorowy na maśle (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 ml
Skład:(woda, wiśnie, cukier)

<p>CZWARTEK 14.05.2026 r</p>	<p>Owsianka na mleku z wiórkami kokosowymi 200 ml (1,7) skład: (mleko3,2% , płatki owsiane , wiórki kokosowe) (1,7) Rogalik maślany z masłem 50 g (1,3,7) Herbata z cytryna i miodem 200 ml skład : (woda, herbata , cytryna , miód) 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) DESER: Smotthie na kefirzez malinami i bananem 200 ml skład : (kefir, banan , malina) pieczywo waza 2 szt. (1)</p>	<p>Kasza na sypko jęczmienno-gryczana 50 g (1) schab w sosie własnym 100 g skład: (schab , mąka pszenna , cebula , przyprawy) sos skład :(woda, mąka pszenna, przyprawy) sałata lodowa z jogurtem greckim 50g (7) skład : (sałata lodowa, jogurt grecki) mini marchew 50g gotowana na parze Kompot z czarnej porzeczki 200ml</p>
<p>PIĄTEK 15.05.2026 r</p>	<p>Pieczywo mieszane pszenno-razowe (chleb wrocławski z makiem , chleb razowy 50g) (1,7) Pasta rybna z tuńczyka z serem białym , posypana kiełkami rzodkiewki (1,4,7) Kanapka z masłem i serem żółtym posypana kiełkami rzodkiewki (1,7) Ogórek kiszony i marchew do chrupania 35 g Herbata miętowa z cytryną 200 ml skład :(woda, herbata , cytryna ,)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem i zielenią 200 ml (1,7,9,) skład: (woda, kurczak noga , marchew, seler, por , pietruszka, ryż natka , przyprawy) DESER : sałatka owocowa z jogurtem naturalnym 100 ml skład : (banan, jabłko , gruszka, , winogron ,brzoskwinia, jogurt naturalny)(7) Pieczywo chrupkie waza 1 szt. (1)</p>	<p>Młode ziemniaki z masłem i koprem 150 g (7) Kotlet z jaj 100 g. (1,3,7) Skład: (jaja, cebula , masło , bułka tarta , przyprawy) Fasolka szparagowa zielona gotowana na parze 50 g okraszona masłem (7) Fasolka szparagowa żółta gotowana na parze 50 g okraszona masłem (7) Kompot z wiśni 200 ml skład : (woda, wiśnia , cukier)</p>