


GAJOWICKIE SKRZATY P-61	ŚNIADANIE	ZUPA + DESER	DRUGIE DANIE
<p>PONIEDZIAŁEK 22.06.2026 r</p>	<p>Chleb pefen ziaren 50g z masłem 5g (1,7) Parówka z szynki na gorąco 1szt. Ketchup 20 ml Talerzyk warzyw do chrupania skład:( sałata lodowa, ogórek zielony, kolorowa, papryka ,)35 g Bawarka na mleku 200 ml (7) skład:( mleko, kakao, cukier )</p>	<p>Zupa szczawiowa na maśle z ziemniakami , jajkiem i koprem, zabelana jogurtem naturalnym 200 ml ( 1, 3,7,9) skład:( woda, masło , ziemniaki , marchew, seler, por , , szczaw przecier, koper, przyprawy , jajko) Jogurt naturalny 75 ml (7) Banan 1 szt.</p>	<p>Kluski leniwe okraszone masłem, i bułką tartą 200 g (1,3,7) skład : ( mąka pszenna , twaróg biały pełnotłusty, jaja, ziemniaki cukier ) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot z rabarbaru do picia 200 ml skład: ( truskawki , woda, cukier )</p>
<p>WTOREK 23.06.2026 r</p>	<p>Mleko z płatkami kukurydzianymi 200 ml (płatki kukurydziane , mleko 3,2%)(7) Chleb słonecznikowy 50g(1,) z masłem 5 g (7)kiełbasa krakowska 10 g , pomidor 10g , ogórek zielony 10g , sałata rucola liść  Herbata z cytryną i miodem 200ml skład:(woda, herbata czarna , cytryna , miód )</p>	<p>Zupa na rosole z fasolką szparagową, kaszką manna i zielenią 200 ml (1,9,) skład: (woda, kurczak noga , marchew, seler, por , pietruszka, natka , przyprawy, kasza manna )  <b>DESER</b> : szaszłyki owoce skład: ( truskawka , borówka , banan , jabłko, winogrono ) Dip jogurtowy 30 ml (7)</p>	<p>Ziemniaki z koprem 150 g skład :( woda, ziemniak , sól koper) filet z kurczaka panierowany w posypce klasycznej 100 g (1,3,) skład: (piersz z kurczaka, jaja, bułka tarta przyprawy ) Surówka z kapusty młodej z koprem i marchwią 50g (1,7) skład : (kapusta , koper, marchew, przyprawy) Mizeria z ogórka zielonego z jogurtem (7) Kompot z wiśni 200 ml skład : ( wiśnia , woda )</p>
<p>ŚRODA 24.06.2026 r</p> <p><b>Dzień Wegetariański</b></p> 	<p>Chałka z masłem 25 g (1,3,7) Chałka z masłem i dżemem truskawkowym 25 g (1,3,7)  Mleko na ciepło 200 ml do picia (7)  Talerzyk owoców do chrupania 50 g  Skład: ( jabłko , gruszka , melon )</p>	<p>Zupa krem z białych warzyw z grzankami razowymi i natką pietruszki 200 ml skład :(woda, seler, pietruszka, marchew, por , ziemniak , przyprawy grzanki razowe , natka pietruszki, przyprawy )(1,7,9) <b>DESER</b>: Kaszka manna na mleku owsianym 100 ml (1) z musem jagodowym 10 ml Arbuz 100 g</p>	<p>Ryż na sypko 50g Leczo warzywne w sosie pomidorowym 150g g skład:( cukinia, kolorowa papryka , fasolka szparagowa żółta, groszek zielony, pomidor, bakłażan , przyprawy , koncentrat pomidorowy, czosnek )  Kompot z czarnej porzeczki 200 ml Skład:( woda, czarna porzeczka )</p>

<p><b>CZWARTEK</b> <b>25.06.2026 r</b></p>	<p><b>Zupa mleczna z makaronem nitki 200 ml i borówką 10 g</b> <b>skład:</b> (mleko 3,2%, makaron nitki, ) <b>(1,3,7)</b> <b>Chleb słonecznikowy 40 g (1) z masłem 5 g (7),</b> sałata 1 liść, schab pieczony w piecu 15 g Marchew i kalarepa do chrupania 30 g <b>Herbata owocowo-ziółowa 200ml</b> <b>skład:</b> (woda, herbata owocowa i rumiankowa)</p>	<p><b>Zupa kapuśniak z ziemniakami i kielbaską z majerankiem 200 ml (1,9)</b> <b>skład:</b> (woda, kurczak noga, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, por, kapusta kiszona, przyprawy, kielbasa) <b>DESER: Muffinki z borówką 1 szt.</b> <b>skład:</b> (mąka pszenna, jaja, cukier trzcinowy, olej, mleko, proszek do pieczenia, borówka)(1,3,7) <b>Dip jogurtowy 30 ml (7)</b></p>	<p><b>Kasza pęczak na sypko 50 g (1)</b> <b>Gulasz drobiowy w sosie curry 100 ml (1)</b> <b>skład:</b> ( pierś z kurczaka, zioła, mąka pszenna ) <b>Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 100 g z olejem rzepakowym 50 g</b> <b>Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 50 g (7)</b> <b>Kompot z czarnej porzeczki 200 ml</b> <b>Skład:</b> ( woda, wiśnia )</p>
<p><b>PIĄTEK</b> <b>26.06.2026 r</b></p>	<p><b>Pieczyno mieszane pszenno-razowe ( chleb wrocławski z makiem, chleb razowy 50g ) (1,7)</b> <b>Pasta rybna z tuńczyka z majonezem, posypana szczypiorkiem (1,4,)</b> <b>Kanapka z masłem i jajkiem posypana szczypiorkiem (1,3)</b> <b>Ogórek kiszony i marchew do chrupania 35 g</b> <b>Herbata miętowa z cytryną 200 ml</b> <b>skład:</b> ( woda, herbata, cytryna, )</p>	<p><b>Zupa krupnik z kaszą bulgur i ziemniakami z zieleciną 200 ml</b> <b>Skład</b> ( ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, por, kasza, kurczak noga, zioła )(1,9) <b>Jabłko z kruszonką zapiekane w piecu 1 szt. ( 1,7)</b> <b>skład:</b> ( mąka pszenna, masło) <b>Smoothie z malinami z borówką 100 ml</b> <b>skład:</b> ( maślanka, malina, borówka, banan, miód ) (7)</p>	<p><b>Ziemniaki młode z koprem 200 g</b> <b>Jajko sadzone 1 szt. (3)</b> <b>Fasolka świeża szparagowa okraszona bułką tarta na maśle 100 g (7,1)</b>  <b>Lemoniada cytrynowa do picia 200 ml</b>  <b>Skład:</b> ( woda, cytryna, miód )</p>