|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 10.07.2023** | |
|  | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g, szynka krucha10g, twarożek z rzodkiewką (twaróg półtłusty śmietankowy, mleko, rzodkiewka), sałata lodowa , ogórek świeży, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250ml  Owoce 100g |
|  | Kapuśniaczek z kiszonej kapusty 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, ćwiartka z kurczaka, kiszona kapusta, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , ziemniaki, por, seler naciowy, zielona pietruszka)  Serowe leniuszki z brązowym cukrem 170g (twaróg śmietankowy półtłusty, jaja, mąka pszenna tortowa, mąka krupczatka, cukier waniliowy, cukier trzcinowy)  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Ryż na mleku z musem jabłkowym ( jabłka, cukier, cytryna ) |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
| **WTOREK 11.07.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Pełnoziarniste płatki orkiszowe na mleku z miodem, bułka grahamka 50g masło 10g , dżem truskawkowy 100% owoców, herbata z cytryną i cukrem trzcinowym 150ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa ryżowa z zieloną pietruszką 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ćwiartka z kurczaka, koperek, ryż biały )  Placuszki drobiowe 2szt (mięso z piersi kurczaka, jaja, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ser żółty, jogurt naturalny)  Ziemniaki z koperkiem 150g  Surówka z kapusty pekińskiej, papryki czerwonej świeżej, ogórka kiszonego i jogurtu naturalnego  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel o smaku czarnej porzeczki z sosem jogurtowym ( woda, 100% koncentrat soku z czarnej porzeczki, mąka ziemniaczana, jogurt naturalny, cukier ), talerzyk witaminek-owoce, chrupki kukurydziane |
|  | 1,3,7,9 |
| **ŚRODA 12.07.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, sałata lodowa, szynka drobiowa 10g, twarożek z czerwoną papryką ( twaróg śmietankowy półtłusty, mleko, papryka czerwona świeża), rzodkiewka, herbata zielona z pomarańczą150ml    Owoce |
| **Obiad** | Zupa krem z cukinii z prażonymi nasionami dyni i słonecznika 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy , masło, cukinia, prażone nasiona dyni, słonecznika)  Gulasz wieprzowy (mięso z szynki wieprzowej, cebula, czosnek, mąka pszenna)  Kasza gryczana 150g  Ogórek kiszony  Sok jabłkowy 150ml ( woda, 100% koncentrat soku jabłkowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń malinowy z sokiem owocowym , talerzyk witaminek - owoce |
| **alergeny** | 1,7,9 |
| **CZWARTEK 13.07.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta drobiowa z koperkiem(gotowane mięso drobiowe, serek kanapkowy naturalny, koperek), serek twarogowy naturalny, rukola, pomidor malinowy, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa grochowa z ziemniakami 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy , ćwiartka z kurczaka, majeranek, ziemniaki, majeranek, czosnek, groch, kiełbaska wieprzowa)  Risotto z mięsem drobiowym, brokułami i passatą pomidorową80g ( mięso z piersi kurczaka, brokuły, passata pomidorowa, czosnek, ryż paraboliczny)  Sok pomarańczowy 150 ml (woda, koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Placuszki z twarogiem ( mąka pszenna tortowa, jaja, mleko, cukier waniliowy, cukier, twaróg śmietankowy półtłusty, olej ), kawa zbożowa na mleku z cukrem trzcinowym 150 ml |
| **Alergeny** | 1,3,7,9 |
| **PIĄTEK 14.07.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, masło 10g serek kanapkowy z ziołami, łosoś wędzony, papryka czerwona świeża, rukola, herbata rumiankowa z cukrem trzcinowym 150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Biała zupa rybna 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula , mięso z ryby, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, seler naciowy, śmietana 12%, cytryna, koperek, makaron kokardki )  Jajko w sosie musztardowym (gotowane jaja, wywar warzywny, musztarda ,śmietanka 12% mąka pszenna)  Ziemniaki z koperkiem 150g  Groszek z marchewką na śmietance  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Domowe lody owocowo-jogurtowe (jogurt grecki, truskawki,banan, miód ), wafle kukurydziane |
| **alergeny** | 1,3,4,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie