|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 17.07.2023** | |
|  | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g, szynka delikatesowa z kurcząt 10g, twarożek z ogórkiem świeżym (twaróg półtłusty śmietankowy, mleko, ogórek świeży), natka pietruszki z własnej uprawy, papryka czerwona świeża, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250ml  Owoce 100g |
|  | Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , ziemniaki, por, seler naciowy, zielona pietruszka, śmietana 12%)  Naleśniki z mąki pełnoziarnistej z twarogiem i dżemem podane z sosem jogurtowym (mąka pszenna pełnoziarnista, mąka tortowa, mleko, jaja, cukier waniliowy, cukier trzcinowy, dżem truskawkowy 100% owoców, jogurt naturalny, twaróg śmietankowy półtłusty)  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Pieczywo lekkie 7 zbóż, pasta z czerwonej soczewicy( gotowane ziarno czerwonej soczewicy, serek kanapkowy naturalny ), pasztet drobiowy, sałata lodowa, mleko gotowane |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
| **WTOREK 18.07.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Kasz pęczak na mleku z miodem, bułka grahamka 50g masło 10g , dżem brzoskwiniowy 100% owoców, herbata z cytryną i cukrem trzcinowym 150ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa krem z marchewki z prażonymi nasionami słonecznika 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, masło, śmietana 12%,groszek zielony mrożony, prażone ziarno słonecznika )  Gulasz drobiowy w sosie śmietanowym 80g (mięso z piersi kurczaka, cebulka, śmietanka, sól, pieprz, mąka pszenna uniwersalna)  Ryż paraboliczny 150g  Buraczki gotowane (buraczki czerwone gotowane, jabłka, cebulka, cukier, cytryna, oliwa )  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Jabłuszka pieczone z miodem i cynamonem, sos jogurtowy (jogurt naturalny, cukier ), chrupki kukurydziane |
|  | 1,3,7,9 |
| **ŚRODA 19.07.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, sałata lodowa, szynka wiejska 10g, twarożek ze szczypiorkiem z własnej uprawy ( twaróg śmietankowy półtłusty, mleko, szczypiorek), ogórek świeży, herbata zielona z cytryną 150ml    Owoce |
| **Obiad** | Zupa neapolitańska250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy, vegeta natural, ćwiartka z kurczaka, makaron nitki, zielona pietruszka)  Nuggetsy drobiowe (mięso z piersi kurczaka, jaja, sól, pieprz, bułka tarta, olej)  Ziemniaki z koperkiem150  Sałata lodowa z papryką czerwoną świeżą, ogórkiem kiszonym, kukurydzą konserwową i sosem koperkowym (sałata lodowa, rukola, liście szpinaku, papryka czerwona ,świeża, ogórek kiszony, kukurydz konserwowa, oliwa, cytryna, koperek )  Sok jabłkowy 150ml ( woda, 100% koncentrat soku jabłkowego ) |
| **Podwieczorek** | Makaron z sosem truskawkowo-jogurtowym (truskawki mrożone, cukier, jogurt naturalny ) |
| **alergeny** | 1,3,7,8,9 |
| **CZWARTEK 20.07.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, domowa nutella(gotowane ziarno soi, kakao, miód wielokwiatowy, serek kanapkowy naturalny), serek twarogowy z ziołami, natka pietruszki z własnej uprawy, pomidor malinowy, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa z czerwonej soczewicy ziemniakami 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy, ćwiartka z kurczaka, majeranek, ziemniaki, majeranek, czerwona soczewica, groch, kiełbaska wieprzowa)  Paje z mięsem i warzywami ( mięso z szynki wieprzowej, marchewka, papryka czerwona świeża, passata pomidorowa, czosnek, cebula, mąka pszenna, drożdże, mleko, jaja, cukier, margaryna Kasia,), keczup  Rukola  Sok pomarańczowy 150 ml (woda, koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Domowy budyń czekoladowy (mleko, kakao naturalne, cukier trzcinowy, mąka ziemniaczana ), talerz witaminek-owoce |
| **Alergeny** | 1,3,6,7,9 |
| **PIĄTEK 21.07.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, masło 10, pasta rybna (makrela wędzona, serek kanapkowy naturalny), jajko gotowane, ogórek kiszony, natka pietruszki z własnej uprawy, herbata miętowa z cukrem trzcinowym 150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa rybna z ziemniakami 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula , mięso z ryby, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, seler naciowy, śmietana 12%, koncentrat pomidorowy, ziemniaki ,koperek )  Kaszotto z warzywami (kasza orkiszowa, papryka czerwona świeża, papryka żółta świeża, czosnek, pieczarki, marchewka, ogórek kiszony)  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Fryteczki marchewkowe, keczup |
| **alergeny** | 1,3,4,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie