|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 19.06.2023** | |
|  | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g,szynka kopcona10g, twarożek ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty śmietankowy, mleko, szczypiorek z własnej uprawy), rukola , rzodkiewka, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250ml  Owoce 100g |
|  | Zupa krem z zielonego groszku z prażonymi nasionami dyni 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, zielony groszek, śmietana 12%,, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , ziemniaki, por, seler naciowy, prażone nasiona dyni)  Makaron łazanka z kiszoną kapustą i kiełbaską 170g (makaron łazanka, cebula, kiszona kapusta , kminek, kiełbaska wieprzowa, sól, cukier)  Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Tosty graham z dżemem brzoskwiniowym 100% owoców, mleko gotowane, talerzyk witaminek - owoce |
| **alergeny** | 1,7,9 |
| **WTOREK 20.06.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Płatki wielozbożowe czekoladowe na mleku z miodem, bułka grahamka 50g masło 10g , dżem truskawkowy 100% owoców, herbata z cytryną i cukrem trzcinowym 150ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa sojowa z ziemniakami 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ćwiartka z kurczaka, soja, ziemniaki, kiełbaska wieprzowa, majeranek, papryka słodka wędzona, czosnek )  Rizotto z warzywami , mięsem drobiowym i passatą pomidorową 80g (mięso z piersi kurczaka, kalafior, marchewka mini, ryż paraboliczny, passata pomidorowa )  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel jabłkowy z sosem jogurtowym (woda, 100% koncentrat soku jabłkowego, cukier, mąka ziemniaczana, jogurt naturalny ), chrupki kukurydziane |
|  | 1,6, 7,9 |
| **ŚRODA 21.06.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, rukola, szynka delikatesowa z kurcząt10g, twarożek z warzywami( twaróg śmietankowy półtłusty, mleko, szczypiorek, papryka ), pomidor malinowy, herbata zielona z pomarańczą 150ml    Owoce |
| **Obiad** | Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy , ćwiartka z kurczaka, koncentrat pomidorowy, śmietana 12%, kasza jaglana)  Kotlet schabowy 80g (mięso ze schabu wieprzowego, sól, pieprz, jaja, bułka tarta, olej )  Ziemniaki purre150g  Młoda kapusta zasmażana ( młoda kapusta, koperek, śmietanka 12% )  Sok jabłkowy 150ml ( woda, 100% koncentrat soku jabłkowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń malinowy z sokiem owocowym , talerzyk witaminek - owoce |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
| **CZWARTEK 22.06.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, parówki z szynki, keczup, serek twarogowy naturalny, sałata lodowa, papryka żółta świeża, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa marchewkowa z zieloną pietruszką 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy , ćwiartka z kurczaka, zielona pietruszka, ziemniaki , zielona pietruszka)  Pizza margherita ( mąka pszenna, jaja, olej, drożdże, ser żółty, passata pomidorowa, oregano), keczup  Rukola  Sok pomarańczowy 150 ml (woda, koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Koktajl owocowy (jogurt, mleko, cukier, banany, truskawki ), wafle kukurydziane |
| **Alergeny** | 1,3,7,9 |
| **PIĄTEK 23.06.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, masło 10g, jajecznica na maśle ze szczypiorkiem, mozzarella, ogórek świeży, sałata lodowa, herbata miętowa z cukrem trzcinowym150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa szpinakowa z kluseczkami 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula , masło, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, seler naciowy, szpinak, śmietana 12%, makaron zacierka )  Kotlet mielony z morszczuka (filet z morszczuka, jaja, bułka tarta, sól, pieprz czarny )  Ziemniaki z koperkiem 150g  Surówka z selera z rodzynkami i śmietaną 12%  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Płatki ryżowe na mleku z musem truskawkowym (płatki ryżowe, mleko, cukier, truskawki ) |
| **alergeny** | 1,3,4,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie