|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 03.07.2023** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g, polędwica dębowa10g, twarożek z ogórkiem świeżym(twaróg półtłusty śmietankowy, mleko, ogórek świeży), sałata masłowa z własnej uprawy , papryka czerwona świeża, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250mlOwoce 100g |
|  |  Krem wielowarzywny z prażonymi nasionami słonecznika 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, kalafior, brokuł, śmietana 12%,, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , ziemniaki, por, seler naciowy, groszek zielony, prażone nasiona słonecznika)Racuchy drożdżowe z jabłkiem i cukrem pudrem (mąka pszenna tortowa, mąka pełnoziarnista, mleko, cukier, cukier waniliowy, drożdże, jaja, jabłka, olej)Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Deser jogurtowo- truskawkowy serwowany w pucharkach ( jogurt naturalny, miód, truskawki, cukier, wielozbożowe płatki czekoladowe )  |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
| **WTOREK 04.07.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Kaszka kukurydziana na mleku z miodem, bułka grahamka 50g masło 10g , dżem truskawkowy 100% owoców, herbata z cytryną i cukrem trzcinowym 150mlOwoce 100g |
| **Obiad** | Zupa ziemniaczana z koperkiem 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ćwiartka z kurczaka, koperek, ziemniaki, kiełbaska wieprzowa, majeranek, papryka słodka wędzona, czosnek ) Kebab drobiowy 80g (mięso z uda kurczaka, sól, papryka słodka, czosnek, kurkuma)Sos pieczeniowy ( wywar pieczeniowy, mąka pszenna )Ryż paraboliczny 150gSałata lodowa z pomidorkami, ogórkiem świeżym i sosem winegretWoda z cytryną 150ml  |
| **Podwieczorek** | Galaretka agrestowa z sosem jogurtowym ( jogurt naturalny, cukier ), chrupki kukurydziane |
|  |  1,7,9 |
| **ŚRODA 05.07.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, sałata masłowa z własnej uprawy, szynka delikatesowa z kurcząt 10g, twarożek z rodzynkami( twaróg śmietankowy półtłusty, mleko, rodzynki ), pomidor malinowy, herbata zielona z żurawiną150ml  Owoce  |
| **Obiad** | Rosołek wiedeński z zieloną pietruszką 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy , ćwiartka z kurczaka, kasza manna, vegeta, zielona pietruszka)Drobiowa pieczeń rzymska z twarożkiem (filet z indyka, jaja, sól, pieprz, bułka tarta, twaróg śmietankowy półtłusty )Ziemniaki z koperkiem150gMizeria z jogurtem naturalnym Sok jabłkowy 150ml ( woda, 100% koncentrat soku jabłkowego ) |
| **Podwieczorek** | Sałatka owocowa z sosem jogurtowym(banany, jabłka, winogrona, arbuz, tr5uskawki, melon, jogurt naturalny, brzoskwinie w syropie, miód ) |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
|  **CZWARTEK 06.07.2023**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jajko gotowane, serek kanapkowy naturalny, szczypiorek z własnej uprawy ), serek twarogowy z ziołami, sałata masłowa z własnej uprawy, rzodkiewka, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** | Zupa z cieciorki 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, cieciorka, kiełbaska wieprzowa)Makaron świderki z szynką wieprzową i sosem bolognese80g ( mięso z szynki wieprzowej, makaron świderki , cebulka, czosnek, oregano, mąka pszenna uniwersalna, koncentrat pomidorowy)RukolaSok pomarańczowy 150 ml (woda, koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń śmietankowy z sokiem owocowym, talerzyk witaminek - owoce |
| **Alergeny** | 1,3,7,9 |
| **PIĄTEK 07.07.2023** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, masło 10g, pasta z tuńczyka (tuńczyk w sosie własnym, serek kanapkowy naturalny ),naturalny serek kozi, ogórek świeży, sałata lodowa, herbata miętowa z cukrem trzcinowym150 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, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, papryka czerwona świeża, zielona pietruszka )Serowe leniuszki z brązowym cukrem (twaróg śmietankowy półtłusty, jaja, cukier waniliowy, cukier trzcinowy, mąka krupczatka, mąka pszenna)Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Wafle ryżowe , pasta z zielonego groszku (groszek zielony konserwowy, serek kanapkowy naturalny), prażone jabłuszka, kawa zbożowa na mleku z cukrem trzcinowym |
| **alergeny** | 1,3,4,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie