|  |
| --- |
|  **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 250mlOwoce 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 150mlOwoce 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 150gSurówka z kapusty pekińskiej, papryki czerwonej świeżej, ogórka kiszonego i jogurtu naturalnegoWoda 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 150gOgórek 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 150gGroszek z marchewką na śmietanceWoda 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