|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 12.06.2023** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g,szynka delikatesowa z kurcząt 10g, twarożek z ziołami(twaróg półtłusty śmietankowy, mleko, suszone zioła prowansalskie), rukola , pomidor malinowy, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250mlOwoce 100g |
|  |  Zupa krem z kalafiora z prażonymi nasionami słonecznika 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło,kalafior, śmietana 12%,, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , ziemniaki, por, seler naciowy, prażone nasiona dyni)Makaron Shreka 170g (makaron penne, szpinak, jogurt naturalny, masło, ser żółty, czosnek)Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel o smaku czarnej porzeczki z sosem jogurtowym (woda, 100% koncentrat kompotu z czarnej porzeczki, cukier, mąka ziemniaczana, jogurt naturalny ), talerzyk witaminek-owoce  |
| **alergeny** | 1,7,9 |
| **WTOREK 13.06.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Płatki żytnie pełnoziarniste na mleku z miodem, bułka grahamka 50g masło 10g , dżem truskawkowy 100% owoców, herbata z cytryną i cukrem trzcinowym 150mlOwoce 100g |
| **Obiad** | Zupa brokułowa z ziemniakami 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ćwiartka z kurczaka, brokuł, ziemniaki, śmietana 12% ) Zraziki z karkówki w sosie własnym 80g (mięso z karkówki wieprzowej, cebula, kiełbaska wieprzowa, musztarda, sól, pieprz, olej, mąka pszenna )Mix kasz150g (kasza gryczana , kasza jęczmienna )Sałatka z gotowanych buraków, jabłuszka, cytryny i oliwyWoda z cytryną 150ml  |
| **Podwieczorek** | Galaretka truskawkowa z sosem jogurtowym (jogurt truskawkowy, cukier |
|  |  1,3, 7,9,10 |
| **ŚRODA 14.06.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, rukola, schab zakopiański 10g, twarożek waniliowy ( twaróg śmietankowy półtłusty, mleko, cukier waniliowy ), papryka czerwona świeża, herbata zielona z żurawiną150ml  Owoce  |
| **Obiad** | Żurek na kefirze z ziemniakami 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy , ćwiartka z kurczaka, kefir, czosnek, majeranek, ziemniaki ,kiełbaska wieprzowa, mąka pszenna)Pieczony filet z indyka w marynacie miodowo-musztardowej 80g (filet z indyka, sól, pieprz, rozmaryn, tymianek, czosnek, musztarda, miód, olej )Kasza bulgur 150gMarchewka mini z wody Sok jabłkowy 150ml ( woda, 100% koncentrat soku jabłkowego ) |
| **Podwieczorek** | Kaszka manna na mleku z musem jagodowym (kasza manna, mleko, cukier, jagody mrożone  |
| **alergeny** | 1,7,9 |
|  **CZWARTEK 15.06.2023**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, domowa nutella ( gotowane ziarno soi, serek kanapkowy naturalny, kakao, miód, cukier waniliowy ) ,rzodkiewka, serek twarogowy z ziołami, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** | Kapuśniak ze świeżej kapusty z ziemniakami i koperkiem250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy , ćwiartka z kurczaka, zielona pietruszka, ziemniaki , kapusta świeża biała)Pulpety wieprzowe w sosie śmietankowym 80g (mięso z szynki wieprzowej, sól, pieprz, jaja, bułka tarta, cebula, śmietanka 12%, mąka pszenna)Ryż paraboliczny 150gSurówka z kapusty pekińskiej, jabłuszka , marchewki i oliwySok pomarańczowy 150 ml (woda, koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń waniliowy z sokiem owocowym, talerzyk witaminek-owoce |
| **Alergeny** | 1,3,6,7,9 |
| **PIĄTEK 16.06.2023** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, masło 10g, pasta z tuńczyka (tuńczyk w sosie własnym serek kanapkowy naturalny),jajko gotowane, ogórek świeży, sałata lodowa, herbata rumiankowa z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa rybna z kluseczkami i koperkiem 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula , mięso z ryby, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, seler naciowy, koncentrat pomidorowy, śmietana 12%, makaron zacierka )Kotlet vege (gotowana kasza jęczmienna,, soja, musztarda, keczup, jaja, bułka tarta, sól, pieprz czarny )Ziemniaki z koperkiem150g Sałatka z ogórka kiszonego, pomidorków, pory i jogurtu naturalnegoWoda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Musli z suszonymi owocami i jogurtem naturalnym ( pełnoziarniste płatki orkiszowe, granola czekoladowa, płatki kukurydziane, płatki owsiane,suszona żurawina, suszone rodzynki, suszone śliwki, jogurt naturalny, miód ) |
| **alergeny** | 1,3,4,7,6,09,10 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie