|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 24.07.2023** | |
|  | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g, polędwica sopocka 10g, twarożek waniliowy (twaróg półtłusty śmietankowy, mleko, cukier waniliowy), sałata lodowa , ogórek świeży, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250ml  Owoce 100g |
|  | Zupa krem z zielonego groszku z prażonymi nasionami słonecznika250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, groszek zielony, , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , ziemniaki, por, prażone nasiona słonecznika, śmietana 12%)  Zapiekanka makaronowa z kiełbaską i warzywami (makaron świderki, kiełbaska wieprzowa, passata pomidorowa, cebula, czosnek, ser żółty, marchewka, papryka czerwona świeża, seler )  Kompot truskawkowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Kaszka kukurydziana na mleku z musem owocowym (kaszka kukurydziana, mleko, cukier, truskawki, banan ) |
| **alergeny** | 1,7,9 |
| **WTOREK 25.07.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Płatki owsiane na mleku z miodem, bułka grahamka 50g masło 10g , dżem brzoskwiniowy 100% owoców, herbata z cytryną i cukrem trzcinowym 150ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa sojowa z ziemniakami 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, ziemniaki, sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ćwiartka z kurczaka, kiełbaska wieprzowa, czosnek, cebula, soja, majeranek)  Pierś drobiowa marynowana w ziołach ,pieczona w pergaminie80g (mięso z piersi kurczaka, papryka słodka, zioła prowansalskie, olej)  Kasza orkiszowa 150g  Sos warzywny (marchew, seler, pietruszka, por, cebulka masło, wywar warzywny )  Rukola, pomidorki koktajlowe i mozzarella z sosem winegret  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Placuszki karotki (mąka pszenna tortowa, jaja, jogurt naturalny, cukier, marchew, olej),kakao na mleku z cukrem trzcinowym 150ml |
|  | 1,3,6,7,9 |
| **ŚRODA 26.07.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, natka pietruszki z własnej uprawy, polędwiczka wędzona z indyka 10g, twarożek naturalny( twaróg śmietankowy półtłusty, mleko, sól, pieprz), rzodkiewka, herbata zielona z żurawiną 150ml    Owoce |
| **Obiad** | Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną pietruszką 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy, ćwiartka z kurczaka, koncentrat pomidorowy, czosnek, makaron nitki, natka pietruszki)  Kotlet mielony z szynki i kalafiora (mięso z szynki wieprzowej, kalafior, jaja, sól, pieprz, bułka tarta, olej)  Ziemniaki z koperkiem 150g  Surówka z ogórka kiszonego, pory, pomidorków i jogurtu naturalnego  Sok jabłkowy 150ml ( woda, 100% koncentrat soku jabłkowego ) |
| **Podwieczorek** | Jogurtowy serniczek na zimno z galaretką i borówkami (jogurt naturalny, żelatyna, galaretka owocowa, miód, borówki ) |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
| **CZWARTEK 27.07.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta z kiełbaski drobiowej z czarnuszką(kiełbaska drobiowa, czarnuszka, serek kanapkowy naturalny), serek twarogowy naturalny, natka pietruszki z własnej uprawy, papryka czerwona świeża, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Barszcz ukraiński z ziemniakami 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy, ćwiartka z kurczaka, majeranek, ziemniaki, buraki czerwone, koncentrat barszczu czerwonego, fasola biała, czosnek )  Placuszki z cukinii z jogurtem naturalnym ( cukinia, jaja, mąka krupczatka, cebula, koperek, jaja, sól, pieprz, jogurt naturalny)  Sok pomarańczowy 150 ml (woda, koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń waniliowy z sokiem owocowym, talerz witaminek-owoce |
| **Alergeny** | 1,3,7,9 |
| **PIĄTEK 28.07.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, masło 10, pasta z makreli (makrela w sosie pomidorowym serek kanapkowy naturalny), pasta jajeczna ze szczypiorkiem z własnej uprawy (jajko gotowane, twaróg śmietankowy półtłusty, szczypiorek z własnej uprawy ), ogórek kiszony, natka pietruszki z własnej uprawy, herbata miętowa z cukrem trzcinowym 150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa rybna z ryżem 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula , mięso z ryby, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, seler naciowy, śmietana 12%,ryż biały ,koperek )  Jajko sadzone 1szt  Ziemniaki purre  Fasolka szparagowa z wody  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Kasza manna na mleku z sokiem owocowym |
| **alergeny** | 1,3,4,7,9 |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 31.07.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10, szynka wiejska, serek kanapkowy z ziołami, ogórek świeży, szczypiorek z własnej uprawy, herbata czarna z cytryną i cukrem trzcinowym 150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa krem wielowarzywny z prażonymi nasionami slonecznika250g( marchew, seler, pietruszka, kalafior, brokuł, cebula , masło, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, seler naciowy, śmietana 12%,ziemniaki, prażone nasiona słonecznika )  Makaron Shreka 170g (makaron penne, szpinak mrożony, jogurt naturalny, masło, czosnek, ser żółty)  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Arbuz, wafle kukurydziane |
| **alergeny** | 1,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie