|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 26.06.2023** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g,polędwica sopocka10g, twarożek z rzodkiewką (twaróg półtłusty śmietankowy, mleko, rzodkiewka), sałata masłowa z własnej uprawy , ogórek świeży, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250mlOwoce 100g |
|  |  Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, ogórki kiszone, śmietana 12%,, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , ziemniaki, por, seler naciowy)Kaszotto z warzywami170g (kasza orkiszowa, papryka żółta, papryka czerwona , czosnek, pieczarki, marchewka, ogórek kiszony)Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Makaron z sosem truskawkowo-jogurtowym (makaron świderki, truskawki , cukier, jogurt naturalny )  |
| **alergeny** | 1,7,9 |
| **WTOREK 27.06.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Płatki owsiane na mleku z miodem, bułka grahamka 50g masło 10g , dżem truskawkowy 100% owoców, herbata z cytryną i cukrem trzcinowym 150mlOwoce 100g |
| **Obiad** | Zupa fasolowa z ziemniakami 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ćwiartka z kurczaka, fasola biała, ziemniaki, kiełbaska wieprzowa, majeranek, papryka słodka wędzona, czosnek ) Potrawka z kurczaka w sosie śmietanowo- koperkowym 80g (mięso z piersi kurczaka, śmietanka 12%,koperek, mąka pszenna )Ryż paraboliczny 150gSurówka z młodej kapusty z marchewką ,jabłuszkiem i sosem winegretWoda z cytryną 150ml  |
| **Podwieczorek** | Jabłuszko pieczone z miodem i cynamonem podane z sosem jogurtowym ( jogurt naturalny, cukier ), chrupki kukurydziane |
|  |  1,7,9 |
| **ŚRODA 28.06.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, sałata masłowa z własnej uprawy, filet wędzony z indyka 10g, twarożek waniliowy( twaróg śmietankowy półtłusty, mleko, cukier waniliowy ), rzodkiewka, herbata zielona z cytryną 150ml  Owoce  |
| **Obiad** | Rosół drobiowy z makaronem i zieloną pietruszką 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy , ćwiartka z kurczaka, kurczak rosołowy, makaron nitki, zielona pietruszka)Pieczona pałka z kurczaka (podudzie z kurczaka, sól, pieprz, majeranek, papryka słodka olej )Ziemniaki z koperkiem150gGroszek z marchewką na śmietance Sok jabłkowy 150ml ( woda, 100% koncentrat soku jabłkowego ) |
| **Podwieczorek** | Pieczywo chrupkie, pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów (gotowane ziarno czerwonej soczewicy, serek kanapkowy naturalny, suszone pomidory ), serek waniliowy, mleko gotowane |
| **alergeny** | 1,7,9 |
|  **CZWARTEK 29.06.2023**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta drobiowa z czarnuszką(gotowane mięso drobiowe, serek kanapkowy naturalny, czarnuszka ), serek twarogowy naturalny, sałata masłowa z własnej uprawy, pomidor malinowy, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** | Barszcz czerwony z ziemniakami 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy , ćwiartka z kurczaka, zielona pietruszka, ziemniaki, majeranek, czosnek, buraki czerwone, koncentrat barszczu czerwonego, śmietana12%)Kotlet mielony z szynki i kalafiora 80g ( mięso z szynki wieprzowej, jaja, kalafior, sól, pieprz, bułka tarta, olej)Mix kasz 150g ( kasza jęczmienna, kasza gryczana )Sos warzywny (marchewka, pietruszka, cebulka, seler, masło )Ogórek kiszonySok pomarańczowy 150 ml (woda, koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń czekoladowy, talerzyk witaminek - owoce |
| **Alergeny** | 1,3,7,9 |
| **PIĄTEK 30.06.2023** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, masło 10g, pasta z makreli (makrela w sosie pomidorowym, serek kanapkowy naturalny ), ser żółty, papryka czerwona świeża, sałata masłowa z własnej uprawy, herbata rumiankowa z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa kukurydziana 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula , ćwiartka z kurczaka, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, seler naciowy, kukurydza, kaszka kukurydziana, zielona pietruszka )Paluszki rybne 2sztZiemniaki purree150g Surówka z marchewki , jabłuszka i śmietany 12%Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Witaminowy zawrót głowy (marchewka, jabłuszko, seler naciowy, melon, truskawki, kiwi, arbuz), podpłomyki bezcukrowe |
| **alergeny** | 1,4,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie