**Jadłospis**

**14.06.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), chleb żytni(50g)(1), szynka wieprzowa(20g), pasta z czerwonej fasoli(30g), masło wiejskie 82%(20g)(7), bukiet warzyw: ogórek(30g), mix sałat(20g), papryka czerwona(30g), kakao z mlekiem(200g)(7)

**Dodatek do śniadania: jabłko(100g), marchew(50g)**

**Zupa: ogórkowa** ( mięso drobiowe(10g), ziemniaki(30g), marchew(20g), pietruszka korzeń(15g), por(5g), ogórek kiszony(100g), koper(2g), nać pietruszki(2g), sól morska, pieprz czarny, śmietana 12%(15g)(7), chleb razowy(50g)(1)

**II danie: naleśnik z serem i dżemem** ( mąka pszenna(50g)(1), mleko(100g)(7), jaja(30g)(3), woda mineralna gazowana(50g), twaróg(50g)(7), śmietana 12%(10g)(7), dżem truskawkowy(40g), cukier waniliowy, cukier puder, olej rzepakowy(5g))

**Kompot gruszkowy** (gruszka(20g), miód naturalny(2,5g))

**Podwieczorek : mus warzywny(100g)**

**15.06.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), chleb „100 ziaren”(50g)(1), masło wiejskie 82%(20g)(7), szynka drobiowa(10g), ser biały(30g)(7), jajko(30g)(3), bukiet warzyw: rzodkiewka(10g), ogórek(30g), pomidor(30g), kawa inka(1) z mlekiem(200g)(7)

**Dodatek do śniadania: maślanka(130g)(7), bułka grahamka(40g)(1)**

**Zupa: jarzynowa** ( mięso drobiowe(10g), marchew(30g), por(5g), pietruszka korzeń(15g), brukselka(20g), groszek zielony(20g), brokuł(30g), ziemniaki(30g), liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki(2g), koper(2g), sól morska, pieprz czarny, lubczyk, śmietana 12%(15g)(7))

**II danie: schab duszony w sosie własnym** (schab b/k(90g), olej rzepakowy(10g), cebula(20g), papryka czerwona w proszku, czosnek(2g), sól morska, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie), **ziemniaki**( ziemniaki(200g), sól morska), **surówka z czerwonej kapusty** (kapusta czerwona(100g), olej rzepakowy(5g), sól morska, pieprz czarny, cebula(10g), cytryna(2g))

**Kompot jabłkowy** (jabłko(20g), miód naturalny(2,5g))

**Podwieczorek : kiwi(100g)**

**16.06.2021r.**

**Śniadanie:** chleb żytni(50g)(1), bułka wrocławska(30g)(1), płatki śniadaniowe orkiszowe(40g)(1), masło 82%(20g)(7), żurawina suszona(20g), miód naturalny(2,5g), mleko(210g)(7), herbata owocowa

**Dodatek do śniadania: jogurt naturalny(150g)(7)**

**Zupa: z żółtą fasolką szparagową**(ziemniaki(30g), żółta fasolka szparagowa(80g), marchew(20g), pietruszka(15g), por(5g), mięso drobiowe(10g), sól morska, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie), chleb graham(50g)(1)

**II danie: spaghetti** ( makaron z mąki pszennej(50g)(1), szynka b/k(70g), papryka czerwona(40g), pomidor krojony(40g), cebula(20g), czosnek(5g), sól morska, pieprz czarny, olej rzepakowy(10g), bazylia ), **sałata masłowa ze śmietaną, szczypiorkiem i rzodkiewką** (sałata(80g), śmietana 12%(15g)(7), szczypior(5g), rzodkiewka(10g), sól morska, pieprz czarny)

**Kompot malinowy** (maliny(20g), miód naturalny(2,5g))

**Podwieczorek : banan(100g)**

**17.06.2021r.**

**Śniadanie:** chleb razowy(50g)(1), chleb słonecznikowy(50g)(1), masło wiejskie 82%(20g)(7), szynka z indyka(10g), ser żółty(40g)(7), pasta z białej fasoli(30g), bukiet warzyw: ogórek(30g), żółta papryka(30g), liść szpinaku(20g), kawa inka (1) z mlekiem(200g)(7)

**Dodatek do śniadania: Kefir (100g)(7)**

**Zupa: szczawiowa** ( mięso drobiowe(10g), marchew(20g), por(5g), pietruszka korzeń(15g), szczaw(50g), jaja(30g)(3), ziemniaki(30g), liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki, sól morska, pieprz czarny, lubczyk, śmietana 12%(20g)(7))

**II danie: filet z indyka z suszonymi pomidorami** (filet z indyka(100g), pomidory suszone(30g), olej rzepakowy(10g), cebula(10g), śmietana 12%(15g)(7), natka pietruszki(2g), sól morska, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie), **ryż biały** ( ryż(50g), sól morska), **surówka z marchewki i jabłka** ( marchew(100g), jabłko(20g), cytryna(2g), sól morska)

**Kompot śliwkowy** (śliwka(20g), miód naturalny(2,5g))

**Podwieczorek : pomarańcza(100g)**

**18.06.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), chleb żytni(50g)(1), masło wiejskie 82%(20g)(7), pasta jajeczna ze szczypiorkiem(30g)(3,7), szynka krakowska(10g), twarożek ze śmietaną(30g)(7), bukiet warzyw: ogórek(30g), sałata masłowa(20g), groszek zielony(10g), kawa zbożowa(1) z mlekiem(200g)(7)

**Dodatek do śniadania: maślanka(130g)(7), nektarynka(80g)**

**Zupa: rosół z zacierką** ( zacierka maki pszennej(40g)(1), mięso drobiowe(25g), marchew(20g), pietruszka korzeń(15g), por(5g), sól morska, pieprz czarny)

**II danie: kotlet rybny** ( filet z morszczuka(150g)(4), cebula(10g), jaja(15g)(3), bułka tarta(15g)(1), skrobia ziemniaczana(5g), olej rzepakowy(10g), sól morska, pieprz czarny), **ziemniaki**( ziemniaki(200g), sól morska), **mizeria ze śmietaną i koperkiem** ( ogórek100g), koper(2g), śmietana 12%(15g)(7), sól morska, pieprz czarny)

**Kompot truskawkowy** (truskawki(20g), miód naturalny(2,5g))

**Podwieczorek : mus warzywny(100g)**

Sporządziła: Sobczyk Danuta