**Jadłospis**

**21.06.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g), chleb z pestkami dyni(50g), masło 82%(20g) , szynka drobiowa(10g), twarożek ze śmietaną(40g), bukiet warzyw: pomidor(30g), żółta papryka(20g), ogórek(30g), kakao z mlekiem(200g)(1,7)

**Dodatek do śniadania: sok pomidorowy(100g), chleb graham(50g)(10)**

**Zupa: z ciecierzycą**( mięso drobiowe(10g), ziemniaki(30g), marchew(20g), por(5g), pietruszka korzeń(15g), ciecierzyca(30g), majeranek, sól morska, pieprz czarny, lubczyk ), chleb razowy(50g)(1)

**II danie: makaron z truskawkami** (makaron z mąki pszennej(50g),truskawki(100g), śmietana 12%(30g), miód naturalny(2,5g))(1,7)

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

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

**22.06.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g), chleb razowy(50g), masło wiejskie 82%(20g), szynka wieprzowa(10g), jajko (30g) , ser żółty(40g),bukiet warzyw: pomidor(30g), ogórek(30g), roszponka(20g), kawa zbożowa z mlekiem(200g)(1,7,3)

**Dodatek do śniadania: jogurt naturalny(100g) z borówkami(20g)(7)**

**Zupa: pomidorowa z ryżem** (koncentrat pomidorowy(15g), pomidor krojony(20g), ryż biały(30g), filet drobiowy(10g), marchew(20g), pietruszka korzeń(15g), por(5g), śmietana 12%(15g), sól morska, pieprz czarny, lubczyk), chleb graham(50g)(1,7)

**II danie: schab panierowany** ( schab b/k(80g), olej rzepakowy(20g), jaja(30g), mąka pszenna(15g), bułka tarta(20g), sól morska, pieprz czarny, tymianek, czosnek), **ziemniaki** ( ziemniaki(200g), sól morska), **surówka z białej kapusty** ( biała kapusta(100g), cebula(10g), marchew(10g), olej rzepakowy(10g), sól morska, pieprz czarny))(1,7,3)

**Kompot żurawinowo malinowy**(Żurawina(10g), malina(10g), miód naturalny(2,5g))

**Podwieczorek : jabłko(100g)**

**23.06.2021r.**

**Śniadanie:** bułka wrocławska(30g), chleb orkiszowy(50g), płatki śniadaniowe owsiane(40g), masło 82%(20g), suszone śliwki(20g), miód naturalny(2,5g), mleko(200g), herbata owocowa(1,7)

**Dodatek do śniadania: marchew (30g), jabłko(50g)**

**Zupa: rosół z zacierką** (mięso drobiowe(20g), marchew(20g), pietruszka(15g), por(5g), zacierka z maki pszennej(30g), sól morska, pieprz czarny, lubczyk)(1)

**II danie: kolorowy kociołek** ( filet drobiowy(80g), olej rzepakowy(20g), marchew(50g), groszek zielony(50g), por(5g), sól morska, pieprz czarny), **ryż** ( ryż biały(50g), sól morska), **ogórek kiszony, papryka czerwona, papryka żółta**( ogórek kiszony(50g), papryka czerwona(50g) i żółta(30g))

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

**Podwieczorek: kefir (100g)(7)**

**24.06.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g), chleb pełnoziarnisty(50g), masło 82%(20g), szynka krakowska(10g), pasta twarogowa(40g), pasta z czerwonej fasoli(30g), bukiet warzyw: papryka czerwona(30g), ogórek(30g), liść szpinaku(20g), kawa zbożowa z mlekiem(200g)(1,7)

**Dodatek do śniadania: maślanka(100g), maliny (50g)(7)**

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

**II danie: pulpet w sosie koperkowym** (łopatka b/k(80g), jaja(30g), czosnek(2g), cebula(10g), bułka pszenna(5g), mąka pszenna(15g), sól morska, pieprz czarny, koper(3g), śmietana 12%(15g)), **kasza jęczmienna**( kasza jęczmienna(50g), sól morska), **surówka z marchewki i jabłka** ( marchew(100g), jabłko(30g), cytryna(2g))(1,7,3)

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

**Podwieczorek : pomarańcza(100g)**

**25.06.2021r.**

**Śniadanie:** chleb orkiszowy(50g), bułka wrocławska(50g), masło 82%(20g), szynka z indyka(10g), twarożek ze śmietaną i rzodkiewką(50g),bukiet warzyw: pomidor(30g), papryka żółta(30g), mix sałat (30g), kakao z mlekiem(200g)(1,7)

**Dodatek do śniadania: jogurt naturalny(100g), banan(50g)(7)**

**Zupa: barszcz ukraiński**( mięso drobiowe(10g), burak czerwony(50g), marchew(20g), pietruszka korzeń(15g), por(5g), ziemniaki(30g), fasola „Jaś”(30g), kapusta włoska(30g), śmietana 12%(15g), sól morska, pieprz czarny, lubczyk), chleb graham(50g)(1,7)

**II danie: paluszki rybne** ( paluszki rybne z mintaja(150g), olej rzepakowy(10g)), (3)**ziemniaki**( ziemniaki(200g), sól, morska), **surówka z kiszonej kapusty** ( kapusta kiszona(100g), marchew(10g), nać pietruszki(2g), olej rzepakowy(10g), cebula(10g), kminek, sól morska, pieprz czarny)

**Kompot truskawkowo borówkowy** (truskawka(20g), borówka amerykańska(20g), miód naturalny(2,5g))

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

**Sporządziła: Sobczyk Danuta**