**Jadłospis**

**28.06.2021r.**

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

**Dodatek do śniadania:** kefir(150g), chleb orkiszowy (50g)(1,7)

**Zupa: ryżowa** ( mięso drobiowe(20g), marchew(20g), pietruszka korzeń(15g), por(5g), ryż biały(50g), sól morska, pieprz czarny)(1,3,5,6,7,8,9,11)

**II danie: makaron pełnoziarnisty z sosem z czerwonych warzyw** ( makaron z mąki pszennej(50g), papryka czerwona(50g), pomidor(30g), marchew(20g), czosnek, sól morska, pieprz czarny, olej rzepakowy(10g) )(1,3,5,6,7,8,9,11)

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

**Podwieczorek : jabłko(100g)**

**29.06.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g), chleb razowy(50g), masło wiejskie 82%(20g), szynka drobiowa(10g), pasta twarogowa(40g), bukiet warzyw: sałata masłowa(20g), pomidor(30g), papryka żółta(30g), kawa zbożowa z mlekiem(200g)(1,7)

**Dodatek pośniadania: marchew(50g), jabłko(50g)**

**Zupa: kapuśniak z białej kapusty** ( mięso drobiowe(20g), marchew(20g), por(5g), pietruszka korzeń(15g), ziemniaki(30g), kapusta biała(30g), śmietana 12%(15g), sól morska, pieprz czarny )chleb żytni(50g)(1,3,5,6,.7,8,9,11)

**II danie: filet drobiowy panierowany** ( filet drobiowy(80g), mąka pszenna(15g), jaja(30g), bułka tarta(15g), sól morska, pieprz czarny, czosnek, olej rzepakowy(20g)), **ziemniaki**( ziemniaki(200g), sól morska) **mizeria** ( ogórek(100g), śmietana 12%(15g), sól morska, pieprz czarny)(1,3,5,6,7,8,9,11)

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

**Podwieczorek : jogurt naturalny(150g)(7)**

**30.06.2021r.**

**Śniadanie:** bułka wrocławska(50g), chleb żytni (50g), płatki śniadaniowe(40g), masło 82%(10g), banan(50g), miód naturalny, mleko(200g), herbata owocowa(1,7)

**Dodatek do śniadania: mus warzywny**

**Zupa: grochowa**( mięso drobiowe(10g), groch łuskany(30g), kiełbasa toruńska(20g), marchew(20g), pietruszka korzeń(15g), por(5g), ziemniaki(30g), majeranek, sól morska, pieprz czarny), chleb orkiszowy(50g)(1,3,5,6,7,8,9,11)

**II danie: gulasz wieprzowy**(szynka b/k(100g), mąka pszenna(15g), olej rzepakowy(10g), czosnek, cebula(20g), sól morska, pieprz czarny), **kasza jęczmienna** ( kasza jęczmienna(50g), sól morska), **surówka z kiszonej kapusty** ( kapusta kiszona(100g), marchew(15g), cebula(5g), kminek, sól morska, pieprz czarny, olej rzepakowy)(1,3,5,6,7,8,9,11)

**Kompot jabłkowy** (jabłko(20g), cukier(2,5g))

**Podwieczorek: nektarynka (100g)**

**01.07.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g), chleb razowy(50g), masło 82%(20g), szynka wiejska(10g) , twarożek ze śmietaną(40g), bukiet warzyw: pomidor(30g), ogórek(30g), papryka zielona(30g), kawa zbożowa z mlekiem(200g)(1,7)

**Dodatek do śniadania: mus jabłkowy(100g)**

**Zupa: grysik na rosole** ( mięso drobiowe(20g), kasza kukurydziana(30g), marchew(20g), pietruszka korzeń(15g), por(5g), sól morska, pieprz czarny) (1,3,5,6,7,8,9,11)

**II danie: medaliony** ( filet drobiowy(70g), olej rzepakowy(20g), groszek zielony(30g), jaja(15g), ser żółty(10g), skrobia ziemniaczana(5g), sól morska, pieprz czarny), **ziemniaki** ( ziemniaki(200g), sól morska), **sałata ze śmietaną**( sałata(100g), śmietana 12%(15g), sól morska, pieprz czarny) (1,3,5,6,7,8,9,11)

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

**Podwieczorek : jogurt naturalny(130g)**

**02.07.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g), chleb z pestkami dyni(50g), masło 82%(20g), jajko(60g), polędwica z indyka(10g), ser żółty(40g), bukiet warzyw: papryka żółta(30g), ogórek(30g), Rudola(20g), kakao z mlekiem(200g)(1,3,7)

**Dodatek do śniadania: maślanka(130g), chleb żytni(50g)**

**Zupa: brokułowa** ( mięso drobiowe(10g), ziemniaki(30g), marchew(20g), pietruszka korzeń(15g), por(5g), brokuły(30g), śmietana 12%(15g), sól morska, pieprz czarny, lubczyk) (1,3,5,6,7,8,9,11)

**II danie: ryba po grecku** ( filet z mintaja(150g), mąka pszenna(15g), sól morska, pieprz czarny, olej rzepakowy, marchew(20g), pietruszka(10g), seler(5g), koncentrat pomidorowy(15g), cebula(10g)), **ziemniaki** ( ziemniaki(200g), sól morska), **ogórek kiszony** (ogórek kiszony (100g) )(1,3,4,5,6,7,8,9,11)

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

**Podwieczorek : kiwi(100g)**

Sporządziła: Sobczyk Danuta