**Jadłospis**

**31.05.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), chleb żytni(50g)(1), szynka wieprzowa(10g), ser żółty(40g)(7), masło wiejskie 82%(20g)(7), bukiet warzyw: ogórek(20g), papryka czerwona(20g), mix sałat z groszkiem zielonym(20g), kakao z mlekiem(200g)(7)

**Zupa: ogórkowa** ( mięso drobiowe(20g), ziemniaki(30g), marchew(20g), pietruszka korzeń(15g), por(5g), ogórek kiszony(80g), koper(2g), nać pietruszki(2g), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11), śmietana 12%(15g)(7)), chleb razowy(50g)(1)

**II danie: makaron pełnoziarnisty z sosem z zielonych warzyw** ( makaron pełnoziarnisty (50g)(1), brokuły(50g), groszek zielony(30g), szpinak(30g), cebula(20g), czosnek(2g), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11), olej rzepakowy(10g)), **surówka z marchewki i jabłka** ( marchew(100g), jabłko(30g), sok z cytryny(2g))

**Kompot truskawkowy** (truskawka(20g), miód naturalny(2.5g))

**Podwieczorek : jabłko(100g), jogurt naturalny (120g)(7)**

**01.06.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), chleb orkiszowy(50g)(1), masło wiejskie 82%(20g)(7), twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem(40g)(7), szynka z indyka(10g), bukiet warzyw: pomidor(30g), żółta papryka(20g), ogórek(30g), kawa inka z mlekiem(200g)(7)

**Zupa: barszcz biały z jajkiem** ( mięso drobiowe(10g), marchew(20g), por(5g), pietruszka korzeń(15g), barszcz biały(15g)(1), jaja(60g)(3), ziemniaki(30g), liść laurowy(1,3,5,6,7,8,9,11), ziele angielskie(1,3,5,6,7,8,9,11), natka pietruszki(2g), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11), lubczyk(1,3,5,6,7,8,9,11), śmietana 12%(15g)(7)), chleb żytni(50g)(1)

**II danie: II danie: potrawka drobiowa** ( filet drobiowy(80g), marchew(50g), groszek zielony(50g), brukselka(30g), żółta fasolka szparagowa(30g), cebula(20g), czosnek(2g), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11), olej rzepakowy(10g), śmietana 12%(10g)(7) ), **ryż brązowy** ( ryż brązowy(50g), sól morska), **sałata lodowa z oliwą i cytryną** (sałata lodowa(80g), cytryna(2g), oliwa z oliwek(10g))

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

**Podwieczorek : cząstki pomarańczy(80g), kefir(120g)(7)**

**02.06.2021r.**

 **Śniadanie:** chleb razowy(50g)(1), bułka wrocławska(30g)(1), płatki śniadaniowe orkiszowe(40g)(1), masło wiejskie 82%(20g)(7), konfitura malinowa(20g), ciemny winogron(70g), miód naturalny(2,5g), mleko(200g)(7), herbata owocowa(150g), mus warzywny(100g)

**Zupa: rosół z zacierką** (mięso drobiowe(20g), marchew(20g), pietruszka korzeń(15g), por(5g), makaron z mąki pszennej(30g)(1), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11), lubczyk(1,3,5,6,7,8,9,11))

**II danie: ryba smażona** ( filet z morszczuka(150g)(4), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11), mąka pszenna(15g)(1), olej rzepakowy(10g)), **ziemniaki** (ziemniaki(200g), sól morska) **surówka z kapusty pekińskiej z białą fasolą** ( kapusta pekińska(100g), cebula(20g), biała fasola(20g)jogurt naturalny(15g)(7), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11))

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

**Podwieczorek : jogurt naturalny(150g)(7), bułka graham(50g)(1)**