



## JADŁOSPIS 18.07.2022r. - 29.07.2022 r.

-DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD
18.07.22 PONIEDZIAŁEK	kawa inka na mleku <b>/1,7/</b> (200 ml) pieczywo mieszane i razowe z masłem <b>/1,7/</b> (10 g) serem żółtym , pomidorem , szczypiorkiem <b>/7/</b> (25 g) rzodkiewka do chrupania (10 g) herbata z cytryną(200ml)	Wafle kukurydziane <b>/1/</b> napój limonkowy (200 ml)	zupa krem z dyni <b>/1,7,9/</b> (250 ml) kasza jęczmienna <b>,/1 /</b> (40 g) pulpety drobiowe( kurczak) (80g) mizeria <b>/7/</b> (10 g) napój cytrynowo – limonkowy (200 ml)
19.07.2022 WTOREK	<b>ŚNIADANIE</b> płatki owsiane na mleku <b>/1,7/</b> (200ml) pieczywo mieszane i bułka weka z masłem <b>/1,7/</b> (10 g) schab zapiekany( wyrób własny) (15g) pomidor (20g) szczypiorek rodzynki do chrupania (10 g) herbata z miodem (200 ml)	<b>II ŚNIADANIE</b> Melon (100g)	<b>OBIAD</b> zupa jarzynowa <b>/1,9/</b> (250ml) banan (1/2 szt.) makaron z serem <b>/1,7/</b> ( 100g) polewa jogurtowo malinowa <b>/1,7/</b> (100 g) kompot z jabłek (200ml)
20.07.22 SRODA	<b>ŚNIADANIE</b> kakao na mleku <b>/1,7/</b> (200ml) pieczywo mieszane i razowe(16g) z masłem <b>/1,7/</b> ( 10g) kiełbasa krakowska(20 g) rzodkiewką, (10g) kalarepa do chrupania (10g) herbata (200ml)	<b>II ŚNIADANIE</b> sok jednodniowy(160ml) (jabłko , seler naciowy , cytryna) <b>/9/</b>	<b>OBIAD</b> Zupa z fasolki szparagowej <b>/1,9/</b> (250ml) arbuz (80 g) ziemniaki (150g) placki z jabłkami <b>/1,3/</b> (45 g) jogurt truskawkowy <b>/7/</b> kompot jabłkowy(200 ml)
21.07.22 CWARTEK	<b>ŚNIADANIE</b> pieczywo mieszane i bułka grahamka (30g) z masłem <b>/1,7/</b> (10g) serem tartym mozzarella (20 g) <b>/3,7/</b> szczypiorkiem żurawiana do chrupania (10g) herbatka z imbirem (200ml)	<b>II ŚNIADANIE</b> Bułka weka z masłem <b>/1,7/</b> Jajko na twardo <b>/3/</b> (1/2) Herbata owocowa (200ml)	<b>OBIAD</b> zupa grochowa <b>/1,9/</b> (250 ml) kiwi (1 szt.) kotlet mielony( łopatka, kurczak) <b>/1,3/</b> (80g) ogórek kiszony(10g) kompot imbirowo- cytrynowy(200ml)
22.07.22 PIATEK	<b>ŚNIADANIE</b> <b>szwedzki stół</b> pieczywo razowe i mieszane z masłem <b>/1,7/</b> (10 g) gotowany kurczak w plasterki(10 g) ser żółty <b>/7/</b> , jajko <b>/3/</b> ogórek świeży(10 g) sałata,(20g) pomidor(30g), papryka(15g) marchew do chrupania 10 g) herbata owocowa(200ml)	<b>II ŚNIADANIE</b> Arbuz (100 g)	<b>OBIAD</b> zupa kalafiorowa <b>/7,9/</b> (250ml) spaghetti <b>/1/</b> (80g) sos pomidorowy <b>/1,7/</b> (150 g) kompot wiśniowy(200 ml)







DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD
25.07.22 PONIEDZIALEK	kakao <b>/1,7/</b> (200 ml) pieczywo razowe, mieszane z masłem <b>/1,7/</b> (10 g) kielbasa krakowska pomidorem (30g), szczypiorkiem jabłko do chrupania(10 g) herbata owocowa(200ml)	kisiel truskawkowy(200 ml) (wyrób własny)	zupa ogórkowa <b>/7,9/</b> (250 ml) melon kasza gryczana, jaglana <b>/1/</b> (150g) gulasz drobiowy ( kurczak) <b>/1,7/</b> (80g)surówka z buraków czerwonych(80g) kompot z rabarbaru(250ml)
26.07.2022 WTOREK	ŚNIADANIE Płatki orkiszowe na mleku <b>/1,7/</b> (200ml) pieczywo mieszane i bułka weka z masłem <b>/1,7/</b> (10g) serkiem brzoskwiniowy homogenizowany(25g) ( wyrób własny) <b>/7/</b> kalarepa do chrupania (10 g) herbata z cytryna(200 ml)	II SNIADANIE Kiwi, ananas (1/2)	OBIAD zupa krupnik <b>/1,9/</b> (250ml) arbuz (80g) makaron <b>/1/</b> z kurczakiem i szpinakiem ogórek ( mizeria)(80 g) napój limonowo – cytrynowy(200ml)
27.07.22 ŚRODA	SNIADANIE kawa inka na mleku <b>/1,7/</b> (200ml) pieczywo mieszane i razowe z masłem <b>/1,7/</b> (10g) pasta z sera fety i brokuł <b>/7/</b> (10 g) ( wyrób własny) Rodzynki do chrupania(10g) herbata z cytryna(200 ml)	II SNIADANIE sok jednodniowy (160ml) (jabłko, marchew, pomarańcz burak)	OBIAD Zupa kasza manna na rosole <b>/1,9/</b> (250 ml) jabłko(70g), ziemniaki(150g) kotlet mielony <b>/3/</b> (150g) surówka z kapusty pekińskiej(80g) Kompot anansowo jabłkowy(200ml)
28.07.2022 CZWARTEK	ŚNIADANIE płatki owsiane na mleku <b>/1,7/</b> (200 ml) pieczywo razowe, bułka kajzerka(10 g) z masłem <b>/1,7/</b> (10 g) kurczak gotowany w plasterkach, sałata(20g) ogórek zielony(30g) jabłko do chrupania(10 g) herbata miętowa(200ml)	II ŚNIADANIE bułka maślana (1/2) z masłem <b>/1,7/</b> kakao <b>/1,7/</b>	OBIAD zupa pomidorowa z ryżem <b>/1,7,9/</b> (250 ml) kiwi (1/2) kasza jęczmienna <b>/1/</b> sos pieczarkowy <b>/1/</b> (80G) surówka z kapusty pekińskiej (80g) napój marchewkowo- jabłkowy (250 ml)
29.07.22 PIATEK	ŚNIADANIE szwedzki stół pieczywo razowe i mieszane z masłem <b>/1,7/</b> (10 g), kielbasa z indyka,(15g) ser żółty <b>/7/</b> jajko <b>/3/</b> ogórek świeży(20g), sałata,(20g) pomidor(30g), papryka(10g) rzdokiewka do chrupania(10 g) herbata z cytryną(200ml)	II SNIADANIE) Banan (1/2)	OBIAD Zupa rosolnik <b>/1,9/</b> (250g) Morela(1 szt.) Makaron z polewa <b>/1,7/</b> truskawkowo jogurtowa (250ml) napój limonkowo – cytrynowy (250 ml)







W kuchni wykorzystywane są produkty, które mogą być zanieczyszczone lub zawierać śladowe ilości pozostałych alergenów pokarmowych wymienionych w Załączniku nr II Rozporządzenia 1169/20111 (pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach).

**Do każdego posiłku woda do picia**

