

# JADŁOSPIS

ważny od 17.06. do 21.06.2024

Śniadanie	Poniedziałek 17.06.2024 obiad	Podwieczorek
kasza manna 150 ml (1,7) pieczywo żytnie z dynią 35 g (1) masło 5 g (7) połędwica sopocka 20 g sałata 5 g, pomidor 10 g, ogórki małosolne 20 g <b>drugie śniadanie:</b> arbuz 100 g	zupa szczawiowa z ziemniakami 250 ml (7) <b>drugie danie:</b> kasza kuskus 30 g gulasz z indyka w sosie z suszonymi pomidorami 60 g surówka: kapusta pekińska, morela, rodzynki, jogurt 90 g kompot rabarbarowy 200 ml	Kisiel z owoców mrożonych 200 ml bułka z masłem 35 g (1,2)
Śniadanie	Wtorek 18.06.2024 obiad	Podwieczorek
płatki owsiane 150 ml (7) chlebek gruboziarnisty 35 g (1) masło 5 g (7) szynka wiejska 20 g, sałata 5 g, pomidor 20 g, rzodkiewka 10 g, <b>drugie śniadanie:</b> sok świeżo wyciskany 150ml	zupa grochowa 250 ml (9) <b>drugie danie:</b> naleśniki z serem 200 g (1,3,7) mus jabłkowy z cynamonem 50 g polewa jogurtowa 50 g (7) kompot z owoców mieszanych 200 ml	napar z herbatki z imbirem i miodem 200 ml bułka graham 35 g (1) z masłem 5 g (7), połędwica drobiowa 10 g, ser żółty 10 g ogórek małosolny 10 g, pomidorki koktajlowe 20 g
Śniadanie	Środa 19.06.2024 obiad	Podwieczorek
kawa na mleku 200 ml (7) chleb kanapkowy 40 g, masło 5 g (7) ser biały waniliowy 20 g, (7) pomidorki koktajlowe 20 g, kalarepa 20 g <b>drugie śniadanie:</b> truskawka 50 g	zupa botwinka z ziemniakami 250 ml (7,9) <b>drugie danie:</b> ryż jaśminowy 30 g pulpety z indyka w sosie własnym 60 g kalafior 80 g kompot z owoców mieszanych 200 ml	deser z jogurtu greckiego, malin, i płatki owsiane 150 ml (1,7) wafel ryżowy
Śniadanie	Czwartek 20.06.2024 obiad	Podwieczorek
płatki kukurydziane na mleku 200 ml (7) chleb razowy 35 g (1) masło 5 g (7) ser żółty 20 g (7) sałata 5 g, pomidor 20 g, ogórki małosolne 20 g <b>drugie śniadanie:</b> banan 100 g	zupa krem z cukinii i pomidorów z makaronem 250 ml (1,7,9) <b>drugie danie:</b> ziemniaki 150 g gołąbki w sosie pomidorowym 200 g kompot z jabłek i rabarbaru 200 ml	herbatka owocowa 200 ml ryż 30g z duszonym jabłkiem 50 g jogurt naturalny 30 ml (7)
Śniadanie	Piątek 21.06.2024 obiad	Podwieczorek
płatki ryżowe 150 ml (7) pieczywo słonecznikowe 35 g (1) masło 5 g (7) szynka tradycyjna 20 g, sałata 5 g, ogórek gruntowy 20g, rzodkiewka 20 g <b>drugie śniadanie:</b> gruszka 100 g	krupnik 250 ml (9) <b>drugie danie:</b> ziemniaki 150 g kotlet rybny (3,4) sałatka 80 g: mix sałat z ogórkiem, rzodkiewką i paprykami, pestki słonecznika, dressing jogurtowy z koperkiem 20 g (7) kompot z jabłek i rabarbaru 200 ml	lemoniada 200 ml ciasto galaretkowiec 150 g herbatnik be-be

Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady