

AKTUALNY JADŁOSPIS



Jadłospis 17.06. – 29.06.2021r.

Dn.17.06.2021 r. (czwartek)

Śniadanie: Chleb wieloziarnisty (**mąka pszenna, mąka żytnia, płatki owsiane, sezam**)^(1,6) z **masłem**⁽⁷⁾, sałatą zieloną, szynką wieprzową gotowaną, ogórkiem zielonym i szczypiorkiem, chleb pszenno-żytni (**mąka pszenna i mąka żytnia**)⁽¹⁾ z **masłem**⁽⁷⁾ serem żółtym⁽⁷⁾ i pomidorem. Kawa zbożowa z **mlekiem**⁽⁷⁾. Jabłko.

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem na wywarze mięsnym (**pszenica, jajka, seler**)^(1,3,9).

Kluski (**jajka**)⁽³⁾ leniwe z **serem**⁽⁷⁾, surówka z marchewki i jabłka. Kompot.

Podwieczorek: Bagietka (**mąka pszenna**)⁽⁷⁾ zapiekana z kielbasą krakowską, kukurydzą, serem żółtym i ketchupem, sałatka z sałaty zielonej, pomidora i rzodkiewki. Herbata. Truskawka.

Dn.18.06.2021 r. (piątek)

Śniadanie: Chleb pszenno-żytni (**mąka pszenna i mąka żytnia**)⁽¹⁾ z pastą jajeczno-serową^(3,7,10) (**jajka**, rzodkiewka, **ser żółty gouda**, **jogurt naturalny**, pieprz naturalny, musztarda, majonez, koper zielony, szczypiorek, papryka czerwona mielona), chleb wieloziarnisty (**mąka pszenna, mąka żytnia, płatki owsiane, sezam**)^(1,6) z **masłem**⁽⁷⁾ ogórkiem szynką drobiową, ogórkiem zielonym i szczypiorkiem. Herbata owocowa. Gruszka.

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (**mleko 2%, seler**)^(7,9)

Ziemn. puree (**mleko 2%**)⁽⁷⁾ kotlet schabowy w panierce (**jajka, bułka tarta, płatki owsiane**)^(1,7), mizeria⁽⁷⁾ (**śmietana 18% , jogurt naturalny**) z ogórków. Kompot.

Podwieczorek: Galaretką z truskawkami i bitą śmietaną. Biskopty. Herbatka miętowa.

Dn.20.06.2021 r. (poniedziałek)

Śniadanie: Kaszka kukurydziana⁽¹⁾ na **mleku**⁽⁷⁾. Kajzerka (**mąka pszenna i mąka żytnia**)⁽¹⁾ z **masłem**⁽⁷⁾, sałatą zieloną, **jajkiem**⁽³⁾, ogórkiem zielonym, rzodkiewką i szczypiorkiem (kanapki „Motylki”). Herbata z cytryną. Truskawka.

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną (**mleko 2%, seler**)^(7,9).

Kasza perłowa na półsypko, ryba po grecku (**dorsz**)⁽³⁾, marchew, pietruszka, **seler**⁽⁹⁾, olej, pieprz, sok z cytryny, surówka (sałata zielona, papryka czerwona, pomidor, oliwa z oliwek, sok z cytryny, szczypiorek). Kompot. Jabłko.

Podwieczorek: Chleb pszenno-żytni (**mąka pszenna i mąka żytnia**)⁽¹⁾ z **masłem**⁽⁷⁾, szynką wieprzową gotowaną i pomidorem. Herbata rumiankowa. Kiwi.

Dn.21.06.2021 r. (wtorek)

Śniadanie: Płatki **owsiane**⁽¹⁾ na **mleku**⁽⁷⁾. Chleb pszenno-żytni (**mąka pszenna i mąka żytnia**)⁽¹⁾ z **masłem**⁽⁷⁾, sałatą zieloną, jajkiem, pomidorem i rzodkiewką/ chleb żytni pełnoziarnisty (**mąka pszenna, mąka żytnia, śruta sojowa, pełnoziarnista mąka żytnia, słód jęczmienny**)^(1,6) z pastą twarogową (**ser twarogowy półtłusty**)⁽⁷⁾ z **jogurtem naturalnym**⁽⁷⁾, miodem i prażonym słonecznikiem⁽⁷⁾. Truskawka.

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (**mleko 2%, mąka pszenna, jajka, seler**)^(1,7,9)

Ziemn. puree (**mleko 2%**)⁽⁷⁾, pałka z kurczaka w sezamie (**sezam**)⁽¹¹⁾, surówka z kapusty pekińskiej.

Kompot. Jabłko.

Podwieczorek: Koktajl z banana i truskawek (**jogurt naturalny**)⁽⁷⁾. Chrupki kukurydziane . Herbatka miętowa.

Borówka amerykańska.

Dn.22.06.2021 r. (**środa**)

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku (**mleko 2%**)⁽⁷⁾. Chleb wieloziarnisty (**mąka pszenna, mąka żytnia, płatki owsiane, sezam**)^(1,6) z **masłem**⁽⁷⁾ , sałatka z ryżu, szynki i warzyw (ryż biały i brązowy, papryka czerwona, szynka drobiowa, ogórek kwaszony, **śmietana**⁽⁷⁾, por, kukurydza konserwowa, pieprz).

Herbata z cytryną. Jabłko.

Obiad: Zupa grochowa (**seler**)⁽⁹⁾ .

Naleśniki (**pszenica, mleko, jajka**)^(1,37) z **serem**⁽⁷⁾ i musem truskawkowym. Kompot.

Podwieczorek: Chleb mieszany (**mąka pszenna, żytnia**)⁽⁷⁾ z pastą z dorsza (**dorsz**, soczewica słonecznik, cytryna, olej i ogórek kiszony)⁽⁴⁾ . Herbata z cytryną. Gruszka.

Dn.23.06.2021 r. (**czwartek**)

Śniadanie: Makaron zacierkowy na **mleku**⁽⁷⁾. Chleb razowy na zakwasie (**mąka pszenna i mąka żytnia**)⁽¹⁾ z pastą **twarogową**⁽⁷⁾ ze szczypiorkiem, chleb z dynią (**mąka pszenna i mąka żytnia, płatki owsiane, sezam**)^(1,11) , z **masłem**⁽⁷⁾ sałatą zieloną, szynką wiejską i pomidorem. Jabłko. Herbata z „dzikiej róży”.

Obiad: Zupa jarzynowa z młodych jarzyn z pomidorami (**seler**)⁽⁹⁾ .

Ryż na półsypko, klopsy wieprzowe w sosie koperkowym(**jajka, mleko**)^(3,7), surówka z białej kapusty.

Kompot z mieszanych owoców (7 - składników). Gruszka.

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z jabłkami. Herbata miętowa.

Dn.24.06.2021 r. (**piątek**)

Śniadanie: Chleb pszenno-żytni (**mąka pszenna i mąka żytnia**)⁽¹⁾, chleb żytni pełnoziarnisty (**mąka żytnia**)⁽¹⁾ z **masłem**⁽⁷⁾ serem żółtym i pomidorem/ z pastą twarogową (**ser twarogowy półtłusty**)⁽⁷⁾ z **jogurtem naturalnym**⁽⁷⁾, miodem i prażonym słonecznikiem⁽⁷⁾. Kawa z **mlekiem 2%**⁽⁷⁾. Jabłko.

Obiad: Kapuśniak z kiszonej kapusty (**seler**)⁽⁹⁾ .

Makaron z mieloną wołowiną z papryka w sosie pomidorowym (spaghetti). Kompot. Jabłko.

Podwieczorek: Mus z truskawek. Ciastka maślane (**mąka krupczatka, masło, żółtka**, cukier puder)^(1,3,7) . Herbatka miętowa.

Dn.25.06.2021 r. (**poniedziałek**)

Śniadanie: Płatki jaglane na mleku (**mleko**)⁽⁷⁾. Chleb wieloziarnisty (**mąka pszenna, mąka żytnia, płatki owsiane, sezam**)^(1,6) z szynką drobiową i ogórkiem zielonym. Rogal (**mąka pszenna**)⁽¹⁾ z **masłem**⁽⁷⁾ i dżemem 100 % owoców. Herbata z cytryną. Jabłko.

Obiad: Zupa kalafiorowa z mianą i kuleczkami drobiowymi (**pszenica, jajka, seler**)^(1,3,9) .

Ziemniaki puree (**mleko 2%**)⁽⁷⁾, paluszki rybne (**dorsz/halibut jajka, bułka tarta, płatki owsiane**)^(1,3,4), sałata zielona z **jogurtem**⁽⁷⁾. Kompot.

Podwieczorek: Placki drożdżowe na maślanie . Truskawki. Herbatka miętowa.

Dn.28.06.2021 r. (**wtorek**)

Śniadanie: Bułki graham (**mąka pszenna, mąka żytnia, płatki owsiane**)⁽¹⁾ z twarogiem (**ser twarogowy półtłusty**) i **jogurtem naturalnym**⁽⁷⁾, rzodkiewką i szczypiorkiem, chleb wieloziarnisty (**mąka pszenna, mąka żytnia, płatki owsiane, sezam**)⁽¹⁾ z szynką drobiową i pomidorem⁽³⁾. Kawa z **mlekiem**⁽⁷⁾. Truskawka.

Obiad: Żurek na maślanie z ziemniakami (**mąka żytnia razowa, maślanka naturalna, seler**)^(1,7,9) .

Racuchy z jabłkiem. Kompot.

Podwieczorek: Kajzerka (**mąka pszenna i mąka żytnia**)⁽¹⁾ z **masłem**⁽⁷⁾ szynką z indyka, pomidorem, rzodkiewką i szczypiorkiem.

Dn.29.06.2021 r. (**środa**)

Śniadanie: Kawa z mlekiem (**mleko 2%**)⁽⁷⁾. Chleb z pasztetem „własnego wyrobu”⁽⁹⁾ (wątróbka wieprzowa, łopatką wieprzowa, udko z kurczaka, **seler**, marchew, cebula, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, imbir, czosnek) i ogórkiem kiszonym. Chleb żytni (**mąka żytnia**)⁽¹⁾ z **masłem**⁽⁷⁾ z pastą twarogową (**ser twarogowy półtłusty**)⁽⁷⁾ z **jogurtem naturalnym**⁽⁷⁾ i rzodkiewką. Banan.

Obiad: Rosół z makaronem (**mąka pszenna, jajka, seler**)^(1,3,9) .

Ziemn. puree (**mleko**)⁽⁷⁾, potrawka z wołowiny, marchewka z groszkiem (**mleko**)⁽⁷⁾. Kompot. Jabłko.

Podwieczorek: Bułka **kajzerka** (**mąka pszenna**) z **masłem**^(1,7). Koktajl z truskawek (**jogurt naturalny**)⁽⁷⁾. Herbatka miętowa.