**Jadłospis**

 ***Poniedziałek 30.06.2025***

**I ŚNIADANIE**

Płatki kukurydziane na mleku 140ml/15g (6)

Pieczywo mieszane 35g,(1.5.10) masło 12g, (6), szynka z indyka 15g, (1.5.6.9) serek ze szczypiorkiem 12g (6)

Ogórek świeży 15g , pomidorki koktajlowe 15g , sałata mix , kiełki, herbata miętowa z cytryną 150ml

**II ŚNIADANIE**

Zupa wiejska z zacierką 250ml ( 1.2.8) (makaron , wywar z drobiu, por, seler ,pietruszka korzeń ,marchew, ziemniaki

Actimel 1 szt. (6) , pałki kukurydziane 20g (1), kalarepa 20g , /woda

**OBIAD**

Kotlet mielony 60g( łopatka, cebula jaja, bułka , przyprawy , olej)(1.2.) ziemniaki gotowane 120g

Surówka z marchwi i ananasa 80g( marchew , ananasy ,

Kompot owocowy 150ml

**Jabłka 100g**

**ALERGIA** zamiennik mleka, masło roślinne , mus owocowy

**Wartość kaloryczna** :1480 **Wartość energetyczna** : białko 34, tłuszcz 28 węglowodany 138

 ***Wtorek 01.07.2025***

**I ŚNIADANIE**

Pieczywo mieszane 40g (1.5.10), masło 12g,(6), pasta z jaj 0,5 szt. (2.6) ,wędlina żywiecka 20g ( 1.5.6.9),ogórek świeży 15g **,**papryka 15g , sałata mix , kiełki ,kakao na mleku 120ml (6),herbata owocowa z cytryną

**II ŚNIADANIE**

Barszcz biały 250 ml)1.5.6.8.9) (zakwas, kiełbasa biała , ,przyprawy, ziemniaki, por, seler ,pietruszka korzeń , marchew, wywar z kurczaka, śmietana)

Mus owocowy 1 szt. , bagietka z masłem , marchewka 20g , woda **OBIAD**

Makaron z brokułem i kurczakiem w sosie bazyliowym 200g (filet z kurczaka, brokuły ,makaron, pesto bazyliowe ,śmietana , cebula, przyprawy )

Kompot wieloowocowy 150ml

**Arbuz 100g**

**ALERGIA**: zamiennik mleka, masło roślinne , Mus owocowy

**Wartość kaloryczna** :1280 **Wartość energetyczna** : białka 28 tłuszcze 27 węglowodany 128

 ***Środa 02.07.2025***

**I ŚNIADANIE**

Płatki zbożowe na mleku 140ml+12g.(6) , Pieczywo mieszane 35g ,(1,5,10) masło 12g (6), szynka drobiowa 15g(1.5.6.9) ,ser żółty(6) 12g

Ogórek świeży 15g , papryka 15g, sałata mix , /kiełki , herbata z cytryną 150ml

**II ŚNIADANIE**

Krem z batatów 200ml z groszkiem ptysiowym (1.8) ( bataty , imbir świeży , mleczko kokosowe , ziemniaki, por, seler ,pietruszka korzeń, marchew, wywar z drobiu),

Naleśnik 1,5 szt. z dżemem b/c. (1,6,2) (mąka tortowa , mąka kukurydziana cukier waniliowy , jaja, mleko), woda rzodkiewki 20g

**0BIAD**

Nuggetsy z pieca 65g (1.2) ( filet z kurczaka , bułka tarta , jajka , przyprawy) , ziemniaki 120g

Mizeria 80g (6)( ogórek , jogurt, przyprawy)

**Banany 100g**

**ALERGIA**: zamiennik mleka, masło roślinne , ,

 **Wartość kaloryczna** :1320 **Wartość energetyczna** : białka 27 tłuszcz 28 węglowodany 142

 ***Czwartek 03.07.2025***

 **I ŚNIADANIE**

Płatki owsiane na mleku 140ml/12g (6) , pieczywo mieszane 35g (1,5,10) , masło 12g, (6)

Pasta z tuńczyka 15g (2.3.6) ( tuńczyk , jajko majonez, przyprawy ),szynka z indyka 15g,(1.5.6.9) pomidorki koktajlowe 15g , ogórek świeży 15g, sałata mix , kiełki ,herbata ziołowa owocowa z cytryną 150ml

**II ŚNIADANIE**

Zupa kalafiorowa 250 ml (6,8) ( por ,marchew ,seler, śmietana ,,pietruszka korzeń, kalafior, wywar z drobiu, ziemniaki

Bułka maślana mała z masłem (1.6) woda ,rzodkiew biała 20g

**OBIAD**

Gulasz z indyka w sosie własnym 60g/10ml (1) (indyk filet, mąka, ,cebula, olej, przyprawy )

Ryż 80g

Sałatka z buraka 80g (buraki ,cebula, przyprawy )

**Gruszki 100g**

**ALERGIA**: zamiennik mleka, mus owocowy

**Wartość kaloryczna** :1300

**Wartość energetyczna** : białka 33, tłuszcze 29 , węglowodany 131

 ***Piątek 04.07.2025***

**I ŚNIADANIE**

pieczywo mieszane 40g,(1,5,10) serek almette 12g,(6) masło 12g, kiełbasa morlińska 20g (1,5,6,9)

 pomidorki koktajlowe 15g, ogórek św. 15g, sałata mix/kiełki , kakao na mleku 120 ml (6)/ herbata ziołowa

**II ŚNIADANIE**

Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (1,2,6,8)( passata , koncentrat, śmietana , makaron , ,por ,marchew ,seler pietruszka korzeń wywar z drobiu)

Chałka z miodem ,woda /sok marchewkowy 110 ml , papryka 20g

**OBIAD**

Halibut 60g(1,2,3) ( filet z halibuta , jaja, bułka , olej , przyprawy ) Ziemniaki gotowane 120g , surówka z kapusty kiszonej 80g ( kapusta , cebula ,olej , przyprawy

Kompot truskawkowy 150ml

**Jabłka 100 g**

**ALERGIA**: zamiennik mleka, masło roślinne ,

**Wartość kaloryczna** :1330 **Wartość energetyczna białko** 39 tłuszcz 31 , węglowodany 129

………………… ………………………………. ………………………..

 Szef kuchni Intendent Dyrektor

 *\*Dyrektor zastrzega sobie prawo do niewielkich modyfikacji jadłospisu*  *1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 – indeksy określające alergen*

|  |
| --- |
| **SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI**  |
| **1. Zboża zawierające gluten, tj**. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne | **6. Mleko i produkty pochodne** **(łącznie z laktozą)** 1`  |
| **2. Jaja i produkty pochodne**  | **7. Orzechy, tj**. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/ orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Oueensland, a także produkty pochodne  |
| **3. Ryby i produkty pochodne**  | **8. Seler i produkty pochodne**  |
| **4. Orzeszki ziemne ( arachidowe ) i produkty pochodne**  | **9. Gorczyca i produkty pochodne**  |
| **5. Soja i produkty pochodne**  | **10. Nasiona sezamu i produkty pochodne**  |