**ŻŁOBEK GARZYN**

JADŁOSPIS 01-05.07.2024

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 01.07.2024** | | | | |
| **Posiłek** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **Kanapka z kiełbasą krakowską i zielonym ogórkiem, herbata czarna** | **Kasza manna  z sokiem owocowym** | **Zupa jarzynowa**  **Polędwiczka drobiowa  w białym sosie z ryżem  i surówką z marchewki i selera**  (danie duszone) | **Wafle ryżowe  z dżemem owocowym** |
| **Skład surowcowy** | **Kanapka z kiełbasą krakowską i zielonym ogórkiem**   * Pieczywo –  3 połówki * Kiełbasa krakowska 20 g * Zielony ogórek 10g * Masło 5 g   **Herbata czarna 200ml** | **Kasza manna na mleku z sokiem owocowym**   * Kasza manna na mleku 200ml * Sok owocowy 10ml | **Zupa jarzynowa 250ml**   * Bulion 130ml * Fasolka szparagowa 15g * Ziemniaki 15g * Marchew 15g * Kalafior 15g * Brokuł 15g * Brukselka 15g * Pietruszka 15g * Seler 15g * Przyprawy: sól, pieprz   **Polędwiczka drobiowa  w białym sosie 80g**  **Ryż biały 100g**  **Surówka z marchwi i selera 100g**   * Marchew 60g * Seler 40g * Sól, cukier * Cytrynka, olej | **Wafle ryżowe  z dżemem owocowym**   * Wafle ryżowe 3 szt. * Dżem owocowy 20g |
| **Alergeny** | Gluten | Gluten, mleko | Gluten, mleko, seler |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **WTOREK 02.07.2024** | | | | |
| **Posiłek** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **Bułka z pastą jajeczną i szczypiorkiem, herbata owocowa** | **Arbuz** | **Zupa ziemniaczana**  **Makaron carbonara  z boczkiem**  (danie duszone) | **Ciasto drożdżowe** |
| **Skład surowcowy** | **Bułka z pastą jajeczną i zielonym ogórkiem**   * Bułka kajzerka  ½ szt.. * Szczypiorek 10g   **Pasta jajeczna**   * Jaja 25g * Majonez 5 g   **Herbata owocowa 200ml** | Arbuz  100 g | **Zupa ziemniaczana 250ml**   * Bulion 150 ml * Ziemniaki 40g * Marchew 20g * Seler 20g * Pietruszka 20g * Przyprawy: sól, pieprz, majeranek   **Makaron carbonara  z boczkiem**   * Boczek 120g * Jajo 1 i ½ szt. * Śmietanka 20g * Olej 10g * Przyprawy: sól, pieprz, czosnek, bazylia   **Makaron 100g** | Ciasto drożdżowe  100g |
| **Alergeny** | Gluten, jaja |  | Gluten, mleko, jaja, seler | Gluten |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚRODA 03.07.2024** | | | | |
| **Posiłek** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **Płatki kukurydziane z mlekiem**  **Kanapka z szynką konserwową  i pomidorem,  herbata owocowa** | **Bułka maślana  z powidłami śliwkowymi** | **Rosół z makaronem**  **Kotlet schabowy z ziemniakami i mizerią**  (danie smażone) | **Jabłko** |
| **Skład surowcowy** | **Płatki owsiane  z mlekiem**   * Mleko 200ml * Płatki owsiane 12g   **Kanapka z szynką konserwową  i pomidorem**   * Pieczywo mieszane – 2 połówki * Szynka konserwowa 20g * Pomidor 20g * Masło 5g   **Herbata owocowa 200ml** | **Bułka maślana  z powidłami śliwkowymi**   * Bułka maślana  ½ szt. * Powidła śliwkowe 20g | **Rosół z makaronem 250ml**   * Bulion mięsny 150ml * Makaron 40g * Marchew 20g * Pietruszka 20g * Seler 20g * Przyprawy – sól, pieprz   **Kotlet schabowy 80g**   * Schab b/k 60g * Bułka tarta 10g * Jaja 10g * Przyprawy: sól, pieprz   **Ziemniaki 100g**  **Mizeria 100g**   * Śmietana 70g * Ogórek 30g * Przyprawy sól, pieprz | Jabłko  1 szt. |
| **Alergeny** | Gluten, mleko | Gluten, mleko | Gluten, mleko, jaja, seler |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CZWARTEK 04.07.2024** | | | | |
| **Posiłek** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **Kanapka z dżemem owocowym, herbata czarna** | **Budyń śmietankowy** | **Zupa ogórkowa**  **Kotlet Kargul  z ziemniakami i buraczkami**  (danie pieczone) | **Jogurt z musem jabłkowym** |
| **Skład surowcowy** | **Kanapka z dżemem owocowym**   * Pieczywo mieszane – 3 połówki * Dżem owocowy 20g * Masło 5 g   **Herbata czarna 200ml** | **Budyń śmietankowy**   * Mleko 90 ml * Budyń śmietankowy 10g * Cukier – opcjonalnie | **Zupa ogórkowa 250ml**   * Bulion warzywny 140ml * Ziemniaki 30g * Ogórek kiszony 30g * Marchewka 20g * Seler 10g * Pietruszka 10g * Por 10g * Sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek   **Kotlet Kargul 80g**   * Filet z kurczaka 50g * Jaja 10g * Papryka 10g * Mąka 10g * Sól, pieprz   **Ziemniaki 100g**  **Buraczki 100g**   * Buraczki gotowane 100g * Sól, cukier, cytrynka | **Jogurt naturalny  z musem jabłkowym**   * Jogurt naturalny 80g * Mus jabłkowy 20g |
| **Alergeny** | Gluten | Mleko | Gluten, jaja, seler | Gluten, mleko |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIĄTEK 05.07.2024** | | | | |
| **Posiłek** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **Kanapka z pasztetem  i ogórkiem kiszonym, herbata z cytryną** | **Banan** | **Zupa pomidorowa z ryżem**  **Medaliony rybne  z ziemniakami i surówką  z kiszonej kapusty**  (danie pieczone) | **Herbatniki z dżemem owocowym** |
| **Skład surowcowy** | **Kanapka z pasztetem i ogórkiem kiszonym**   * Pieczywo mieszane –  3 połówki * Pasztet 20 g * Ogórek kiszony 10g * Masło 5 g   **Herbata z cytryną**   * Herbata czarna 200ml * Cytryna | Banan  1 szt. | **Zupa pomidorowa z ryżem 250ml**   * Bulion mięsny 150ml * Ryż 40g * Marchewka 15g * Pietruszka 15g * Seler 10g * Koncentrat pomidorowy 20g * Przyprawy: sól, piprz, opcjonalnie cukier   **Medaliony rybne 90g**   * Filet rybny (morszczuk) 90g   **Ziemniaki 100g**  **Surówka z kiszonej kapusty 100g**   * Kapusta kiszona 80g * Marchew 20g * Pieprz, olej, cukier -opcjonalnie | **Herbatniki z dżemem owocowym**   * Herbatniki 6 szt. * Dżem owocowy 20g |
| **Alergeny** | Gluten |  | Gluten, mleko, jaja, ryba, seler | Gluten |

**ŻŁOBEK GARZYN**

JADŁOSPIS 08-12.07.2024

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 08.07.2024** | | | | |
| **Posiłek** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **Kanapka szynką drobiową  i papryką,  herbata owocowa** | **Wafle ryżowe  z dżemem owocowym** | **Zupa koperkowa**  **Kurczak w przyprawie Gyros  z ziemniakami i surówką  z kiszonego ogórka  i marchewki**  (danie pieczone) | **Jabłko** |
| **Skład surowcowy** | **Kanapka  szynką drobiową  i papryką**   * Pieczywo mieszane –  3 połówki * Szynka drobiowa 20g * Papryka 20g * Masło 5 g   **Herbata owocowa 200ml** | **Wafle ryżowe  z dżemem owocowym**   * Wafle ryżowe 3 szt. * Dżem owocowy 20g | **Zupa koperkowa 250ml**   * Bulion 180ml * Ziemniaki 20g * Koperek 10g * Marchew 15g * Pietruszka 15g * Seler 10g * Przyprawy – sól, pieprz   **Kurczak Gyros 80g**   * Filet drobiowy 80g * Przyprawy: gyros, sól, pieprz   **Ziemniaki 100g**  **Surówka z kiszonego ogórka  i marchewki 100g**   * Ogórek kiszony 70g * Marchew 20g * Cebula 10g | Jabłko  1 szt. |
| **Alergeny** | Gluten |  | Seler |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **WTOREK 09.07.2024** | | | | |
| **Posiłek** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **Parówka delikatesowa na gorąco  z ketchupem, pieczywo, herbata czarna z cytryną** | **Jogurt z musli owocowym** | **Zupa zacierkowa z jarzynami**  **Naleśniki z dżemem**  (danie smażone) | **Pizzerka mini** |
| **Skład surowcowy** | **Parówka delikatesowa na gorąco  z ketchupem, pieczywo**   * Pieczywo mieszane –  3 połówki * Parówka 1 szt. * Ketchup 5 g * Masło 5 g   **Herbata czarna  z cytryną 200ml** | **Jogurt  z musli owocowym**   * Jogurt naturalny 80g * Musli owocowe 20g | **Zupa zacierkowa 250 ml**   * Bulion 100 ml * Boczek 20g * Ziemniaki 40g * Marchew 20g * Pietruszka 10g * Seler 20g * Por 20g * Cebula 10g * Jajka 10g * Mąka 5g * Przyprawy: pieprz, sól, liść laurowy, ziele angielskie   **Naleśniki 2 szt.**   * Mleko 100 ml * Woda 50ml * Jaja 1 szt. * Mąka 50g * Sól, cukier – opcjonalnie * Dżem owocowy 40g | Pizzerka  ½ szt |
| **Alergeny** | Gluten | Gluten, mleko | Gluten, mleko, jaja, seler | Gluten, mleko, jaja |
| **ŚRODA 10.07.2024** | | | | |
| **Posiłek** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **Kasza jaglana  z mlekiem**  **Kanapka z kiełbasa krakowską i pomidorem,  herbata owocowa** | **Galaretka owocowa** | **Barszcz ukraiński**  **Polędwiczka drobiowa panierowana z ziemniakami  i surówką z białej kapusty**  (danie pieczone) | **Arbuz** |
| **Skład surowcowy** | **Kasza manna na mleku**   * Mleko 200ml * Kasza jaglana 12g   **Kanapka z kiełbasą krakowską  i pomidorem**   * Pieczywo mieszane – 2 połówki * Kiełbasa krakowska 20g * Pomidor 20g * Masło 5g   **Herbata owocowa 200ml** | Galaretka owocowa  100g | **Barszcz ukraiński 250ml**   * Bulion warzywny 150g * Fasola 20g * Buraki 30g * Marchewka 10g * Seler 10g * Pietruszka 10g * Natka pietruszki 2g * Mąka pszenna 2g * Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, majeranek   **Polędwiczka drobiowa panierowana 80g**   * Polędwiczka drobiowa 60g * Jajo 10g * Bułka tarta 10g * Sól, pieprz   **Ziemniaki 100g**  **Surówka z białej kapusty 100g**   * Kapusta biała 80g * Marchew 20g * Sól, cukier, pieprz, cytrynka, olej | Arbuz  100 g |
| **Alergeny** | Gluten, mleko |  | Gluten, jaja, seler |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CZWARTEK 11.07.2024** | | | | |
| **Posiłek** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **Kanapki z pastą twarogową  i rzodkiewką,**  **herbata czarna** | **Biszkopty z dżemem owocowym** | **Zupa kalafiorowa**  **Pulpety w sosie pomidorowym z makaronem i gotowaną marchewką**  (danie duszone) | **Banan** |
| **Skład surowcowy** | **Kanapki z pastą twarogową  i rzodkiewką**   * Pieczywo mieszane – 3 połówki * Rzodkiewka 10g   **Pasta twarogowa 35 g**   * Ser twarogowy  25 g * Masło 5 g   **Herbata czarna 200ml** | **Biszkopty z dżemem owocowym**   * Biszkopty 3 szt. * Dżem owocowy 20g | **Zupa kalafiorowa 250ml**   * Bulion 180ml * Kalafior 30g * Ziemniaki 10g * Marchew 10g * Pietruszka 10g * Seler 10g * Przyprawy – sól, pieprz, ziele angielskie   **Pulpety w sosie pomidorowym 80g**   * Mięso mielone 60g * Cebula 5g * Bułka pszenna 10g * Jajo 10g * Bulion warzywny 50g * Koncentrat pomidorowy 10g * Sól, pieprz,   **Makaron 100g**  **Marchew 100g** | Banan  1 szt. |
| **Alergeny** | Gluten, mleko | Gluten, mleko | Gluten, mleko, jaja, seler |  |
| **PIĄTEK 12.07.2024** | | | | |
| **Posiłek** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **Kanapki z żółtym serem i papryką, herbata owocowa** | **Ryż na mleku zapiekany z jabłkiem** | **Kapuśniak ze słodkiej kapusty**  **Paluszki rybne w jarzynach  z ziemniakami**  (danie pieczone) | **Kisiel owocowy** |
| **Skład surowcowy** | **Kanapki z żółtym serem i papryką**   * Pieczywo mieszane – 3 połówki * Ser żółty 20 g * Papryka 10g * Masło 5 g   **Herbata owocowa 200ml** | **Ryż na mleku zapiekany z jabłkiem**   * Ryż na mleku * Jabłko 20g | **Kapuśniak 250ml**   * Bulion 180ml * Kapusta biała 30g * Marchew 15g * Pietruszka 15g * Seler 10g * Mąka 5g * Przyprawy – sól, cukier, pieprz   **Paluszki rybne w jarzynach 180g**   * Paluszki rybne 80g * Marchew 25g * Por 25g * Seler 25g * Pulpa pomidorowa 25g * Sól, pieprz   **Ziemniaki 100g** | Kisiel owocowy  100g |
| **Alergeny** | Gluten, mleko | Mleko | Gluten, jaja, seler |  |

**ŻŁOBEK GARZYN**

JADŁOSPIS 15-19.07.2024

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 15.07.2024** | | | | |
| **Posiłek** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **Kanapki z szynką konserwową  i ogórkiem kiszonym,  herbata czarna** | **Jabłko** | **Zupa pomidorowa z ryżem**  **Jajko sadzone z ziemniakami  i fasolką szparagową**  (danie smażone) | **Jogurt z granolą** |
| **Skład surowcowy** | **Kanapki z szynką konserwową  i ogórkiem kiszonym**   * Pieczywo mieszane – 3 połówki * Szynka konserwowa 20g * Ogórek kiszony 20g * Masło 5 g   **Herbata czarna 200ml** | Jabłko  1 szt. | **Zupa pomidorowa  z ryżem 250ml**   * Bulion mięsny 150ml * Ryż 40g * Marchewka 15g * Pietruszka 15g * Seler 10g * Koncentrat pomidorowy 20g * Przyprawy: sól, pieprz, opcjonalnie cukier   **Jajo sadzone**   * Jajo 1 szt. * Masło 5g   **Ziemniaki 100g**  **Gotowana fasolka szparagowa 100g** | **Jogurt z granolą**   * Jogurt naturalny 80g * Granola 20g |
| **Alergeny** | Gluten, mleko |  | Mleko, jaja, seler | Gluten, mleko |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **WTOREK 16.07.2024** | | | | |
| **Posiłek** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **Kanapka z pastą  z kurczaka  i pomidorem,  herbata czarna** | **Budyń waniliowy** | **Zupa neapolitańska**  **Racuchy z cukrem**  (danie smażone) | **Sałatka makaronowa** |
| **Skład surowcowy** | **Kanapki z pastą  z kurczaka  i pomidorem**   * Pieczywo mieszane – 3 połówki * Pomidor 20g   **Pasta z kurczaka**   * Kurczak 20g * Majonez 5g * Ketchup 5g   **Herbata czarna  200 ml** | **Budyń waniliowy**   * Mleko 90ml * Budyń 10g * Cukier - opcjonalnie | **Zupa neapolitańska 250 ml**   * Bulion warzywny 150 ml * Serek topiony 35g * Cebula 25g * Makaron 40g * Przyprawy: sól, pieprz, czosnek, pietruszka   **Racuchy z cukrem 2 szt.**   * Mleko 100ml * Mąka 50g * Jaja 1 szt. * Sól, cukier * Drożdże 3g * Cukier 5g | **Sałatka makaronowa**   * Makaron 60g * Kukurydza 15g * Szynka konserwowa 15 g * Majonez 10g |
| **Alergeny** | Gluten, mleko, jaja | Mleko | Gluten, mleko, jaja | Gluten, mleko, jaja |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚRODA 17.07.2024** | | | | |
| **Posiłek** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **Płatki owsiane  z mlekiem  i rodzynkami,  Kanapki z kiełbasą krakowską i papryką,  herbata czarna** | **Arbuz** | **Podrosołek z kaszą manną**  **Makaron w sosie śmietanowym z kurczakiem i szpinakiem**  (danie duszone) | **Ciasto marchewkowe** |
| **Skład surowcowy** | **Płatki owsiane  z mlekiem**   * Mleko 200ml * Płatki owsiane 12g * Rodzynki 5g   **Kanapki z kiełbasą krakowską i papryką**   * Pieczywo mieszane – 2 połówki * Kiełbasa krakowska 20 g * Papryka 10g * Masło 5 g   **Herbata czarna 200ml** | Arbuz  100 g | **Podrosołek z kaszą manną 250ml**   * Bulion 180ml * Kasza manna 30g * Marchew 10g * Pietruszka 10g * Seler 10g * Mąka 5g * Natka pietruszki 3g * Przyprawy – sól, pieprz   **Makaron w sosie śmietanowym z kurczakiem i szpinakiem**   * Makaron 100g * Kurczak 80g * Szpinak 70g * Cebula 20g * Śmietana 20g * Masło 5g * Przyprawy: sól, pieprz, czosnek | Ciasto marchewkowe  100g |
| **Alergeny** | Gluten, mleko |  | Gluten, mleko, seler | Gluten, mleko |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CZWARTEK 18.07.2024** | | | | |
| **Posiłek** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **Kanapki z żółtym serem i pomidorem, kakao** | **Herbatniki z dżemem owocowym** | **Zupa owocowa**  **Schab w ciemnym sosie  z kopytkami i buraczkami**  (danie duszone) | **Kasza manna na mleku z cynamonem** |
| **Skład surowcowy** | **Kanapki z żółtym serem i pomidorem**   * Pieczywo mieszane – 3 połówki * Ser żółty 20 g * Pomidor 10g * Masło 5 g   **Kakao 200ml** | **Herbatniki z dżemem owocowym**   * Herbatniki 6 szt. * Dżem owocowy 20g | **Zupa owocowa 250 ml**   * Makaron 40g * Mieszanka owocowa 80g * Woda 150ml * Skrobia ziemniaczana 5g * Cukier   **Schab w ciemnym sosie 80g**   * Schab bez kości 60g * Mąka 3g * Bulion warzywny 20g * Przyprawy: sól, pieprz   **Kopytka 100g**  **Buraczki 100g**   * Buraczki gotowane 100g * Sól, cukier, cytrynka | **Kasza manna na mleku z cynamonem**   * Kasza manna na mleku 100g * Cynamon 2g |
| **Alergeny** | Gluten, mleko | Gluten | Gluten, mleko, jaja | Gluten, mleko |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIĄTEK 19.07.2024** | | | | |
| **Posiłek** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **Bułka z szynką drobiową  i pomidorem, herbata czarna z cytryną** | **Galaretka owocowa** | **Zupa jarzynowa**  **Medaliony rybne  z ziemniakami i surówką  z kiszonego ogórka i marchewki**  (danie pieczone) | **Banan** |
| **Skład surowcowy** | **Bułka  z szynką drobiową  i pomidorem**   * Bułka kajzerka  ½ szt. * Szynka drobiowa 20g * Pomidor 20g * Masło 5 g   **Herbata czarna  z cytryną 200 ml** | Galaretka owocowa  100g | **Zupa jarzynowa 250ml**   * Bulion 130ml * Fasolka szparagowa 15g * Ziemniaki 15g * Marchew 15g * Kalafior 15g * Brokuł 15g * Brukselka 15g * Pietruszka 15g * Seler 15g * Przyprawy: sól, pieprz   **Medaliony rybne 90g**   * Filet rybny (morszczuk) 90g   **Ziemniaki 100g**  **Surówka z kiszonej kapusty 100g**   * Kapusta kiszona 80g * Marchew 20g * Pieprz, olej, cukier -opcjonalnie | Banan  1 szt. |
| **Alergeny** | Gluten, mleko |  | Seler |  |

**ŻŁOBEK GARZYN**

JADŁOSPIS 22-26.07.2024

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 22.07.2024** | | | | |
| **Posiłek** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **Kanapki z kiełbasą żywiecką i ogórkiem, herbata czarna** | **Jogurt z musem jabłkowym** | **Barszcz ukraiński**  **Jajko w sosie koperkowym  z ziemniakami i gotowanymi warzywami**  (danie gotowane) | **Bułka maślana  z powidłami śliwkowymi** |
| **Skład surowcowy** | **Kanapka z kiełbasą żywiecką i ogórkiem**   * Pieczywo mieszane – 3 połówki * Kiełbasa żywiecka 20 g * Ogórek zielony 10g * Masło 5 g   **Herbata czarna 200ml** | **Jogurt naturalny  z musem jabłkowym**   * Jogurt naturalny 80g * Mus jabłkowy 20g | **Barszcz ukraiński 250ml**   * Bulion warzywny 150g * Fasola 20g * Buraki 30g * Marchewka 10g * Seler 10g * Pietruszka 10g * Natka pietruszki 2g * Mąka pszenna 2g * Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, majeranek   **Jajko w sosie koperkowym**  **Jajko 60g**  **Sos koperkowy**   * Koperek 5g * Bulion 60g * Śmietanka 20g * Mąka 5g * Przyprawy: sól, pieprz, czosnek   **Ziemniaki 100g**  **Warzywa gotowane 100g**   * Marchew 40g * Kalafior 30g * Brokuł 30g | **Bułka maślana  z powidłami śliwkowymi**   * Bułka maślana  ½ szt. * Powidła śliwkowe 20g |
| **Alergeny** | Gluten, mleko | Gluten, mleko | Gluten, mleko, jaja, seler | Gluten, mleko |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **WTOREK 23.07.2024** | | | | |
| **Posiłek** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **Kanapki z szynką konserwową  i pomidorem,  herbata czarna** | **Biszkopty z dżemem owocowym** | **Zupa kalafiorowa**  **Makaron z sosem bolognese**  (danie duszone) | **Jabłko** |
| **Skład surowcowy** | **Kanapka z szynką konserwową  i pomidorem**   * Pieczywo mieszane – 3 połówki * Szynka konserwowa 20g * Pomidor 20g * Masło 5 g   **Herbata czarna 200ml** | **Biszkopty z dżemem owocowym**   * Biszkopty 3 szt. * Dżem owocowy 20g | **Zupa kalafiorowa 250ml**   * Bulion 180ml * Kalafior 30g * Ziemniaki 10g * Marchew 10g * Pietruszka 10g * Seler 10g * Przyprawy – sól, pieprz, ziele angielskie   **Makaron z sosem bolognese**  **Makaron 100g**  **Sos bolognese 180g**   * Mięso mielone 80g * Cebula 20g * Koncentrat pomidorowy 20g * Bulion warzywny 60ml * Przyprawy: sól, pieprz, bazylia, oregano. | Jabłko  1 szt. |
| **Alergeny** | Gluten, mleko | Gluten, mleko | Gluten, mleko, jaja, seler |  |
| **ŚRODA 24.07.2024** | | | | |
| **Posiłek** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **Kanapka  z szynką drobiową  i ogórkiem,  herbata owocowa** | **Ryż na mleku zapiekany z jabłkiem** | **Krupnik**  **Kotlety pożarskie  z ziemniakami  i fasolką szparagową**  (danie smażone) | **Kisiel owocowy** |
| **Skład surowcowy** | **Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem**   * Pieczywo mieszane –  3 połówki * Szynka drobiowa 20g * Zielony ogórek 20g * Masło 5 g   **Herbata owocowa 200ml** | **Ryż na mleku zapiekany z jabłkiem**   * Ryż na mleku * Jabłko 20g | **Krupnik 250ml**   * Bulion 180ml * Kasza jęczmienna 30g * Marchew 15g * Pietruszka 15g * Seler 10g * Przyprawy – sól, pieprz   **Kotlety pożarskie 80g**   * Mięso drobiowe 60g * Bułka pszenna namoczona 15g * Jaja 5g * Sól, pieprz   **Ziemniaki 100g**  **Gotowana fasolka szparagowa 100g** | Kisiel owocowy  100g |
| **Alergeny** | Gluten | Mleko | Gluten, mleko, jaja, seler |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CZWARTEK 25.07.2024** | | | | |
| **Posiłek** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **Kasza manna  na mleku  z sokiem owocowym**  **Kanapka z kiełbasą krakowską i papryką, herbata czarna** | **Banan** | **Zupa koperkowa**  **Strogonow drobiowy  z warzywami i ryżem**  (danie duszone) | **Gofry szpinakowe  z dżemem owocowym** |
| **Skład surowcowy** | **Kasza manna na mleku**   * Kasza manna na mleku 200ml * Sok owocowy 10ml   **Kanapka z kiełbasą krakowską i papryką**   * Pieczywo mieszane – 2 połówki * Kiełbasa krakowska 20 g * Papryka 20g   **Herbata czarna 200 ml** | Banan  1 szt. | **Zupa koperkowa 250ml**   * Bulion 180ml * Ziemniaki 20g * Koperek 10g * Marchew 15g * Pietruszka 15g * Seler 10g * Przyprawy – sól, pieprz   **Strogonow drobiowy  z warzywami 180g**   * Filet z piersi kurczaka 80g * Ogórek konserwowy, papryka, 100g * Mąka pszenna 5g * Przyprawy: sól, pieprz, czosnek, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy   **Ryż biały 100g** | **Gofry szpinakowe  1 szt.**   * Mąka 30g * Szpinak 15g * Jaja 20g * Mleko 50ml * Dżem 20g |
| **Alergeny** | Gluten, mleko, jaja |  | Gluten, seler | Gluten, mleko, jaja |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIĄTEK 26.07.2024** | | | | |
| **Posiłek** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **Kanapki z żółtym serem i ogórkiem kiszonym,  herbata czarna** | **Galaretka owocowa** | **Zupa pomidorowa  z makaronem**  **Paluszki rybne z ziemniakami  i surówką z kiszonej kapusty**  (danie pieczone) | **Arbuz** |
| **Skład surowcowy** | **Kanapki z żółtym serem i ogórkiem kiszonym**   * Pieczywo mieszane – 3 połówki * Ser żółty 20 g * Ogórek kiszony 10g * Masło 5 g   **Herbata czarna 200ml** | Galaretka owocowa  100g | **Zupa pomidorowa  z makaronem 250ml**   * Bulion mięsny 150ml * Makaron 40g * Marchewka 15g * Pietruszka 15g * Seler 10g * Koncentrat pomidorowy 20g * Przyprawy: sól, pieprz, opcjonalnie cukier   **Paluszki rybne 80g**   * Filet rybny (mintaj) 60g * Jaja 10g * Bułka tarta 10g * Sól, pieprz   **Ziemniaki 100g**  **Surówka z kiszonej kapusty 100g**   * Kapusta kiszona 80g * Marchew 20g * Pieprz, olej, cukier -opcjonalnie | Arbuz  100 g |
| **Alergeny** | Gluten, mleko |  | Gluten, mleko, jaja, seler |  |

**ŻŁOBEK GARZYN**

JADŁOSPIS 29-31.07.2024

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 29.07.2024** | | | | |
| **Posiłek** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **Kanapki z szynką konserwową  i papryką,  herbata owocowa** | **Herbatniki  z powidłami śliwkowymi** | **Zupa ogórkowa**  **Gzik z cebulką i ziemniakami**  (danie gotowane) | **Jabłko** |
| **Skład surowcowy** | **Kanapki z szynką konserwową  i papryką**   * Pieczywo mieszane – 3 połówki * Szynka konserwowa 20g * Papryka 20g * Masło 5g   **Herbata owocowa 200ml** | **Herbatniki  z powidłami śliwkowymi**   * Herbatniki 6 szt. * Powidła śliwkowe 20g | **Zupa ogórkowa 250ml**   * Bulion warzywny 140ml * Ziemniaki 30g * Ogórek kiszony 30g * Marchewka 20g * Seler 10g * Pietruszka 10g * Por 10g * Sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek   **Gzik z cebulą 80g**   * Twaróg 60g * Cebula 10g * Śmietanka 10g * Przyprawy: sól, pieprz,   **Ziemniaki 100g** | Jabłko  1 szt. |
| **Alergeny** | Gluten, mleko | Gluten | Mleko, seler |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **WTOREK 30.07.2024** | | | | |
| **Posiłek** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **Płatki owsiane  z mlekiem**  **Kanapki z szynką drobiową  i pomidorem,  herbata czarna** | **Kisiel owocowy** | **Rosół z ryżem**  **Gulasz wieprzowy  z warzywami i kaszą**  (danie duszone) | **Sałatka jarzynowa, pieczywo** |
| **Skład surowcowy** | **Płatki owsiane  z mlekiem**   * Mleko 200ml * Płatki owsiane 12g   **Kanapki z szynką drobiową  i pomidorem**   * Pieczywo mieszane – 2 połówki * Szynka konserwowa 20g * Pomidor 20g * Masło 5g   **Herbata czarna 200ml** | Kisiel owocowy  100g | **Rosół z ryżem 250ml**   * Bulion mięsny 150ml * Ryżem 40g * Marchew 20g * Pietruszka 20g * Seler 20g * Przyprawy – sól, pieprz   **Gulasz wieprzowy  z warzywami 180g**   * Mięso 80g * Ogórek kiszony 20g * Papryka 20g * Cebula 15g * Marchewka 10g * Mąka 5g * Bulion 30g   **Kasza jęczmienna 100g** | **Sałatka jarzynowa 100g**   * Ziemniaki * Marchewka * Seler * Pietruszka * Cebula * Groszek konserwowy * Jajko * Majonez   **Pieczywo mieszane  – 1 połówka** |
| **Alergeny** | Gluten, mleko |  | Gluten, seler | Mleko, jaja, seler |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚRODA 31.07.2024** | | | | |
| **Posiłek** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **Parówka delikatesowa na gorąco  z ketchupem, pieczywo,  herbata z cytryną** | **Budyń śmietankowy** | **Zupa ziemniaczana**  **Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem**  (danie duszone) | **Banan** |
| **Skład surowcowy** | **Parówka delikatesowa na gorąco z ketchupem, pieczywo**   * Pieczywo mieszane –  3 połówki * Parówka 1 szt. * Ketchup 5 g * Masło 5 g   **Herbata z cytryną**   * Herbata czarna 200ml * Cytryna | **Budyń śmietankowy**   * Mleko 90 ml * Budyń śmietankowy 10g * Cukier – opcjonalnie | **Zupa ziemniaczana 250ml**   * Bulion 150 ml * Ziemniaki 40g * Marchew 20g * Seler 20g * Pietruszka 20g * Przyprawy: sól, pieprz, majeranek   **Kurczak w sosie słodko – kwaśnym 180g**   * Polędwiczka drobiowa 80g * Cebula 20g * Papryka 10g * Groszek 10g * Kukurydza 10g * Ogórek konserwowy 10g * Bulion warzywny 30g * Koncentrat pomidorowy 10g * Mąka ziemniaczana 5 g * Przyprawy – sól, pieprz   **Ryż 100g** | Banan  1 szt. |
| **Alergeny** | Gluten, mleko | Mleko | Gluten, seler |  |

**Jadłospis może ulec zmianie**

|  |  |
| --- | --- |
| **Sporządził** | **Zatwierdził** |
| Anna Zawieja-Cugier | Łukasz Zawidzki |