**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** | Arbuz100 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 drożdżowe100g |
| **Alergeny** | Gluten, jaja |  | Gluten, mleko, jaja, seler | Gluten |

|  |
| --- |
| **ŚRODA 03.07.2024** |
| **Posiłek** | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **Płatki kukurydzianez mlekiem****Kanapka z szynką konserwową i pomidorem, herbata owocowa** | **Bułka maślana z powidłami śliwkowymi** | **Rosół z makaronem** **Kotlet schabowy z ziemniakamii 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
 | Jabłko1 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
 | Banan1 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
 | Jabłko1 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 owocowa100g | **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
 | Arbuz100 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** | Banan1 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 owocowy100g |
| **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** | Jabłko1 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** | Arbuz100 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 marchewkowe100g |
| **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 owocowa100g | **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
 | Banan1 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.
 | Jabłko1 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 owocowy100g |
| **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** | Banan1 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 owocowa100g | **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
 | Arbuz100 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** | Jabłko1 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 owocowy100g | **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** | Banan1 szt. |
| **Alergeny** | Gluten, mleko | Mleko | Gluten, seler |  |

**Jadłospis może ulec zmianie**

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