





Jadłospis dekadowy od 17.06.2024 do 21.06.2024

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
<p>17.VI.24 Poniedziałek 977 kcal</p> 	<p>Chleb pszenno żytni (<b>pszenica, żyto</b>), chleb razowy (<b>pszenica, żyto, słód jęczmienny</b>), <b>masło 82%</b>, pasta z sera <b>białego</b> i rzodkiewki, szczypiorek, kakao na <b>mleku 2%</b>. Arbuzy – 325 kcal</p>	<p>Zupa zacierka na rosolu (marchewka, pietruszka, por, <b>seler</b>, kapusta włoska, cebula, zacierka /<b>pszenica, jaja</b>/) z zieloną pietruszką. Pulki z piekarnika, ziemniaki młode z koperkiem, mizeria z <b>jogurtem naturalnym</b>, kompot wieloowocowy – 454 kcal</p>	<p>Ryż z <b>jogurtem naturalnym</b> i świeżymi truskawkami. Woda mineralna z miętą, cytryną i pomarańczą – 198 kcal</p>
<p>18.VI.24 Wtorek 981 kcal</p> 	<p>Chleb pszenno żytni (<b>pszenica, żyto</b>), chleb wieloziarnisty (<b>pszenica, żyto, sezam, soja, słód jęczmienny</b>), szwedzki stół: <b>masło 82%</b>, szynka tradycyjna, <b>serek fromage</b>, pasta z fasolki czerwonej, papryka żółta, pomidor, ogórek zielony, szczypiorek, kawa zbożowa (<b>jęczmień, żyto</b>) na <b>mleku 2%</b>. Morela świeża – 327 kcal</p>	<p>Żurek staropolski na wywarze mięsno jarzynowym z białą kiełbasą, ziemniakami i zieloną pietruszką (marchewka, pietruszka, por, <b>seler</b>, kapusta włoska, cebula, zakwas <b>pszeniczny</b>, boczek), zabieleny (<b>śmietana 12%</b>). Racuszki drożdżowe z jabłkami i cukrem pudrem (<b>pszenica, jaja, mleko 2%</b>), mix papryk do chrupania, kompot wiśniowy – 458 kcal</p>	<p>Bułka grahamka (<b>pszenica</b>) z <b>masłem 82%</b> i <b>makrelą wędzoną</b>, ogórek małosolny. Herbata z dzikiej róży. Woda mineralna z miętą, cytryną i pomarańczą – 196 kcal</p>
<p>19.VI.24 Środa 979 kcal</p> 	<p>Chleb pszenno żytni (<b>pszenica, żyto</b>), chleb z ziarnami i oliwą (<b>pszenica, żyto</b>), <b>masło 82%</b>, płatki owsiane na <b>mleku 2%</b> z suszoną żurawiną, szynka z indyka, ogórek zielony, szczypiorek, herbata z miodem i cytryną. Truskawki świeże – 326 kcal</p>	<p>Zupa kapuśniak z młodej kapusty z pomidorami i soczewicą na wywarze jarzynowym z zieloną pietruszką (marchewka, pietruszka, por, <b>seler</b>, kapusta włoska, cebula, kapusta młoda, soczewica). Kopytka z sosem pieczarkowym (<b>pszenica, jaja</b>), marchewka tarta z jabłkiem, kompot truskawkowy – 459 kcal</p>	<p>Koktajl na <b>maślanie</b> z owocami leśnymi, talarki ryżowe. Woda mineralna z miętą, cytryną i pomarańczą – 194 kcal</p>
<p>20.VI.24 Czwartek 975 kcal</p> 	<p>Chleb pszenno żytni (<b>pszenica, żyto</b>), chleb z sezamem (<b>pszenica, żyto, sezam, słód jęczmienny</b>), <b>masło 82%</b>, szynka tradycyjna, ogórek zielony, szczypiorek, kakao na <b>mleku 2%</b>. Banan – 325 kcal</p>	<p>Zupa buraczkowa na wywarze jarzynowym z ziemniakami (marchewka, pietruszka, por, <b>seler</b>, kapusta włoska, cebula, buraki czerwone) i zieloną pietruszką. Szaszłyki z drobiu z papryką, cebulką i sosem <b>jogurtowo</b> czosnkowym, ryż na sypko, surówka z kalarepkami i rzodkiewki (kalarepa, jabłko, rzodkiewka, koperek), kompot wieloowocowy – 456 kcal</p>	<p>Ciasto cytrynowe z cukrem pudrem i świeżą borówką (<b>pszenica, jaja, jogurt naturalny</b>) – wyrób własny. <b>Actimel naturalny</b>. Woda mineralna z miętą, cytryną i pomarańczą - 194 kcal</p>

21.VI.24  
Piątek  
979 kcal



Chleb pszenno żytni (**pszenica, żyto**), chleb razowy (**pszenica, żyto, słód jęczmienny**), **masło 82%**, **ser żółty**, pomidor, szczypiorek, kawa zbożowa (**jęczmień, żyto**) na **mleku 2%**. Jabłko – 324 kcal

Zupa krem ze szpinaku na wywarze jarzynowym (marchewka, pietruszka, por, **seler**, kapusta włoska, cebula, szpinak, **masło 82%**) z grzankami (**pszenica**) i zieloną pietruszką.  
Burgery **rybne** z pieca (**pszenica, jaja**), ziemniaki młode z koperkiem, surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka, kompot wieloowocowy – 458 kcal

Kasza **manna (pszenica, mleko 2%)** z domowym sokiem z czarnej porzeczki i świeżą maliną. Woda mineralna z miętą, cytryną i pomarańczą – 197 kcal

\*wytluszczonym drukiem zaznaczone są składniki, które stanowią substancje powodujące alergie lub reakcje nietolerancji  
(Na podstawie rozporządzenia parlamentu Europejskiego i Rady (UE)  
Nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011r.)



Jadłospis może ulec niewielkiej zmianie.

Przyprawy używane do przygotowania potraw: sól o obniżonej zawartości sodu, bazylia, oregano, papryka słodka, pieprz, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, lubczyk, kminek, zioła prowansalskie, tymianek.

Do picia podajemy dzieciom również (między posiłkami) wodę źródlaną, herbatę z miodem i cytryną.

Kompot i napoje serwowane do posiłków nie są dosładzane.

*RECEPTURY POTRAW I ETYKIETY PRODUKTÓW DOSTĘPNE SĄ U INTENDENTA*