

# LATO

LATO					
DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25 % energii	ZUPA	DESER	OBIAD 30-35% energii	OWOC
Dzień 1	Kaszka kukurydziana na <b>mleku</b> z malinami i <b>orzechami</b> 200ml Chlebek wiejski ( <b>gluten</b> ) 50g z maselkiem ( <b>mleko</b> ) 15g, wędliną drobiową ( <b>soja, gluten</b> ) 50g, ogórkiem zielonym 30g i posypyany szczypiorkiem 2g, Herbatka z hibiskusa 200ml	Kremowa zupa ze świeżych pomidorów z ryżem i natką pietruszki ( <b>seler, gluten, mleko</b> ) 250ml	Kisiel cytrynowy z gruszką 150g	Gyros drobiowy ( <b>gluten</b> ) w delikatnym sosie jogurtowym czosnkowym ( <b>mleko</b> ) 60g/60g, ryż na sypko 150g, surówka z białej kapusty z koperkiem i otrębami pszennymi ( <b>gluten</b> ) 60g, Kompot z owoców leśnych 200ml	Owoc sezonowy
Dzień 2	Kanapka z chleba wieloziarnistego ( <b>gluten</b> ) 60g z maselkiem ( <b>mleko</b> ) 15g i schabem pieczonym 30g, sałatka caprese własnego wyrobu ( <b>mleko</b> ) 100g, Napar z rumianku 200ml	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki ( <b>gluten, mleko, seler</b> ) 250 ml	Kolba kukurydzy na ciepło 1szt.,	Pieczone udko z kurczaka ( <b>gluten</b> ) 1szt., pure z młodych ziemniaków 150g, mizeria z ogórków na jogurcie greckim z kielkami ( <b>mleko</b> ) 60g, Kompot gruszkowy 200ml	Owoc sezonowy
Dzień 3	Chleb żytni ( <b>gluten</b> ) 50g z maselkiem ( <b>mleko</b> ) 15g, polędwicą drobiową ( <b>soja, gluten</b> ) 30g, serem żółtym ( <b>mleko</b> ) 30g i pomidorem 30g, <b>Kakao</b> na <b>mleku</b> 200ml	Krem z botwinki z ziarnem słonecznika z natką pietruszki ( <b>seler, mleko, gluten</b> ) 250ml	Budyń śmietankowy ( <b>mleko</b> ) z musem truskawkowym 150g	<b>Mintaj</b> w cieście naleśnikowym ( <b>gluten, jaja</b> ) 60g, młode ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z ogórka małosolnego z cebulką 60g, kompot truskawkowy 200ml	Owoc sezonowy
Dzień 4	Płatki jaglane z bananem i suszoną żurawiną ( <b>siarczyny</b> ) na <b>mleku</b> 200ml Połówka bułki kajzerki ( <b>gluten</b> ) 50g z maselkiem ( <b>mleko</b> ) 15g, pastą z ciecierzycy własnego wyrobu 50g, rzodkiewka do chrupania, Herbata ziołowa 200ml	Rosół z lanymi kluseczkami i natką pietruszki ( <b>gluten, seler, jaja</b> ) 250ml	Salatka owocowa z brzoskwinia, ananasem, jabłkiem, bananem i winogronem 150g,	Kotlet mielony ( <b>gluten, jaja</b> ) 60g, młode ziemniaki z koperkiem 150g, młoda kapusta duszona ( <b>mleko, gluten</b> ) 60g, kompot jabłkowy 200ml	Owoc sezonowy
Dzień 5	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Pieczywo mieszane ( <b>gluten</b> ) 50g, serek ziarnisty ( <b>mleko</b> ) 30g, ser żółty ( <b>mleko</b> ) 30g, mix wędlin ( <b>gluten, soja</b> ) 30g, pasta z <b>tuńczyka</b> własnego wyrobu 30g, powidła śliwkowe 30g, <b>jajko</b> na twardo 1/2, pomidor, ogórek, sałata 30g, herbata owocowa 200ml	Barszcz biały z majerankiem i natką pietruszki ( <b>seler, gluten, mleko</b> ) 250ml	Ciasto własnego wypieku z rabarbarem ( <b>drożdże, jaja, gluten, mleko</b> ) 70g	Pampuchy ( <b>drożdże, mleko, gluten</b> ) na parze 2szt., polewa jogurtowa z kawałkami świeżych truskawek ( <b>mleko</b> ) 60g, kalarepka w słupkach do chrupania 40g, kompot brzoskwinowy 200ml	Owoc sezonowy

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/2016

LATO					
DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25 % energii	ZUPA	DESER	OBIAD 30-35% energii	OWOC
Dzień 6	Płatki jęczmienne ( <b>gluten</b> ) na mleku z i borówkami amerykańskimi 200ml, Chleb ziarnisty ( <b>gluten</b> ) 50g z masłem ( <b>mleko</b> ) 15g, szynką wieprzową ( <b>gluten, soja</b> ) 50g, sałatą i rzodkiewką 30g, herbata miętowa 200ml	Zupa ogórkowa z natką pietruszki ( <b>gluten, seler, mleko</b> ) 250ml	Koktajl z owoców leśnych ( <b>mleko</b> ) 150g,	Makaron spaghetti ( <b>gluten</b> ) z sosem bolońskim z warzywami ( <b>gluten, seler, mleko</b> ) posypany startym serem żółtym ( <b>mleko</b> ) 150g/150g, Kompot jabłkowy 200ml	Owoc sezonowy
Dzień 7	Kanapka z chleba pszennego ( <b>gluten</b> ) 50g z masłem ( <b>mleko</b> ) 15g i pomidorem 30g, jajecznica ze szczypiorkiem 80g, Kakao na mleku 200ml	Zupa owocowa z owoców sezaonowych z natką pietruszki ( <b>seler, gluten, mleko</b> ) 250ml	Chleb graham ( <b>gluten</b> ) 50g, z masłem ( <b>mleko</b> ) 15g, twarogiem z rzodkiewką ( <b>mleko</b> ) 60g,	Klopsiki drobiowe ( <b>gluten, jaja</b> ) 60g, sos pieczeniowy ( <b>mleko, gluten</b> ) 60g, kasza gryczana 150g, surówka z czerwonej kapusty z ziarnem słonecznika 60g, Kompot gruszkowy 200ml	Owoc sezonowy
Dzień 8	Kasza manna ( <b>gluten</b> ) z bananami i truskawkami na mleku 200ml, Bułeczka orkiszowa ( <b>gluten</b> ) 50g z masłem ( <b>mleko</b> ) 15g, wędliną drobiową ( <b>gluten</b> ) 40g, papryka kolorowa w słupkach do chrupania, herbata miętowa 200ml	Zupa neapolitańska z makaronem i natką pietruszki ( <b>gluten, mleko, seler</b> ) 250 ml	Mix kolorowej galaretki 150g	Dorsz z pieca ( <b>gluten, jaja</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z białej rzodkwi ze szczypiorkiem z kiełkami lucerny ( <b>mleko</b> ) 60g, kompot z agrestu 200ml	Owoc sezonowy
Dzień 9	Chleb żytni ( <b>gluten</b> ) 50g z masłem ( <b>mleko</b> ) 15g, pastą z bobu własnego wyrobu 50g, sałatka wiejska z makaronem i warzywami ( <b>gluten</b> ) 100g herbata rooibos 200ml	Grochówka z ziemniakami z natką pietruszki ( <b>seler, mleko, gluten</b> ) 250ml	Granola zbożowa z rodzynkami ( <b>gluten, siarczyny, mleko, orzechy</b> ) 150g	Kopytka ( <b>gluten</b> ) polane gulaszem wieprzowo wołowym ( <b>mleko, gluten, seler</b> ) 150g/60g, surówka z buraczków z cebulką 60g, Kompot wiśniowy 200ml	Owoc sezonowy
Dzień 10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Pieczywo mieszane ( <b>gluten</b> ) 50g, Pasta jajeczna własnego wyrobu 30g, ser camembert ( <b>mleko</b> ) 30g, mix wędlin ( <b>gluten, soja</b> ) 30g, ser żółty ( <b>mleko</b> ) 30g, pasztet biały z filetem ( <b>gluten</b> ) 30g, rzodkiewka, pomidor, sałata 30g, herbata owocowa 200ml	Chłodnik z nowalijek z pestkami dyni i natką pietruszki ( <b>seler, gluten, mleko</b> ) 250ml	Tarta z jagodami własnego wyrobu ( <b>jaja, gluten, mleko</b> ) 70g	Ryż zapiekany z jabłkiem prażonym 220g, polewa na bazie jogurtu naturalnego ( <b>mleko</b> ) ze świeżymi truskawkami 60g, kompot truskawkowy 200ml	Owoc sezonowy

**W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/2016**