**JADŁOSPIS DEKADOWY PÓŁKOLONIE LETNIE
31.06.2025-4.07.2025**

(Alergeny zostały **wyróżnione** na jadłospisie)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| 31.06.2025Poniedziałek | Płatki kukurydziane na mleku 300g (**mleko**, płatki kukurydziane)Chleb **pszenny** 40gMasło 10g (z **mleka**)Ser żółty 30g (z **mleka**)Ogórek kiszony 30g Herbata owocowa 200ml (herbata owocowa, cukier) | Zupa krupnik na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, kasza jęczmienna (z **pszenicy**), marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), por, przyprawy)Pizza z mozzarella 180g (mąka **pszenna**, drożdże, mozzarella (z **mleka**), passata pomidorowa, szynka (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca),** olej rzepakowy, pieczarki ,cebula**,** przyprawy)Lemoniada cytrynowa 200ml (cytryna, mięta świeża, cukier)Woda 500 ml | Kanapki z wędliną i warzywami 150g (chleb kukurydziany (z **pszenicy**), masło (z **mleka**), papryka czerwona, ogórek zielony, wędlina drobiowa (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**)) + arbuz 150g |
| 01.07.2025Wtorek | Płatki ryżowe na mleku z truskawkami 300g (**mleko**, płatki ryżowe, truskawki)Bułka z sezamem 40g (zawiera **pszenica**, **sezam**)Masło 10g (z **mleka**)Sałata lodowa 10gSchab pieczony 30g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**)Ogórek zielony 30gHerbata owocowa 200ml (herbata owocowa, cukier) | Zupa krem z białych warzyw na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, kalafior , **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), śmietana (z **mleka**), przyprawy) + chleb **pszenny** 30gSpaghetti z sosem mięsno – warzywnym 300g (makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**), łopatka wieprzowa, cebula, passata pomidorowa, koncentrat pomidorowy, marchew, czosnek, olej rzepakowy, ser mozzarella (z **mleka**), przyprawy)Kompot wieloowocowy 200ml (mieszanka wieloowocowa, cukier)Woda 500 ml | Chałka pszenna z dżemem owocowym, masłem **orzechowym** i bananem 180g (chałka **pszenna**, dżem owocowy, masło **orzechowe**, banan) + **mleko** 150ml |
| 02.07.2025Środa | Kasza manna na mleku z borówkami 300g (**mleko**, kasza manna (z **pszenicy**), borówki)Bagietka **pszenna** 40gMasło 10g (z **mleka**)Sałata zielona strzępiasta 10gKiełbasa krakowska 20g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**)Papryka kolorowa 30gHerbata owocowa 200ml (herbata owocowa, cukier) | Zupa rosół na wywarze mięsno-warzywnym 300g (makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**), marchew, **seler**, pietruszka korzeń, cebula, por, natka pietruszki, czosnek, porcja rosołowa drobiowa, przyprawy)Ziemniaki 150g (ziemniaki, masło (z **mleka**), sól)Filet z piersi kurczaka w panierce 100g (filet z piersi kurczaka, bułka tarta (z **pszenicy**), olej rzepakowy, przyprawy)Mizeria 100g (ogórek zielony, szczypior, rzodkiewka, śmietana (z **mleka**), przyprawy)Lemoniada arbuzowa 200ml (arbuz, mięta świeża, miód)Woda mineralna w butelce 0,5l | Ciasto czekoladowe z wiśniami 70g (mąka **pszenna**, **mleko**, kakao, **jaja**, wiśnie, proszek do pieczenia, cukier waniliowy, olej rzepakowy, czekolada gorzka zaw. kakao min 70% (zawiera **pszenica**, **jaja**, **mleko**)) + **mleko** 150ml |
| 03.07.2025Czwartek | Budyń jaglany czekoladowy z musem truskawkowym 250g (**mleko**, kasza jaglana, czekolada, truskawki, cukier)Chleb wieloziarnisty 30g (z **pszenicy**)Masło 5g (z **mleka**)Sałata lodowa 5gWędlina wieprzowa 20g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**)Pomidor 20gHerbata owocowa 200ml (herbata owocowa, cukier) | Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, groszek, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, śmietana (z **mleka**), masło (z **mleka**), natka pietruszki, przyprawy) + chleb wieloziarnisty 30g (z **pszenicy**)Kopytka kolorowe 150g (ziemniaki, mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, **jaja**, szpinak, olej rzepakowy, przyprawy)Gulasz wieprzowy 180g (szynka wieprzowa, cebula, czosnek, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy)Surówka szwedzka 100g (ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy, natka pietruszki, przyprawy)Kompot truskawkowy 200ml (truskawka, cukier)Woda 500 ml | Kefir bananowo - jagodowy 200ml (kefir naturalny (z **mleka**), jagoda, banan) + precel pszenny 25g (zawiera **pszenica**, **jaja**) |
|  04.07.2025Piątek | Granola owocowa na mleku 250g (**mleko**, granola owocowa (zawiera **pszenica**, **mleko**, **orzechy**, **jaja**))Chleb żytni 30g (z **pszenicy**)Masło 10g (z **mleka**)Serek śmietankowy/pomidorowy 25g (z **mleka**)Ogórek zielony 30gHerbata owocowa 200ml (herbata owocowa, cukier) | Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym 300g (ryż, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, passata pomidorowa, pomidory, czosnek, bazylia świeża, przyprawy) Ziemniaki 150g (ziemniaki, masło (z **mleka**), sól)Filet rybny 100g (**miruna**, bułka tarta (z **pszenicy**), **sezam**, olej rzepakowy, przyprawy)Surówka z kapusty kiszonej 100g (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, koper, przyprawy)Kompot owoce leśne 200ml (jagoda, truskawka, malina, cukier)Woda 500 ml | Gofry z owocami 130g(mąka **pszenna**, **jaja**, **mleko**, olej rzepakowy, śmietanka (z **mleka**), ser mascarpone (z **mleka**), wanilia w lasce, cukier waniliowy, truskawki ,borówki, banan) |

Zastrzega się prawo do wprowadzenia zmian w jadłospisie z przyczyn obiektywnych.
Sporządził: Łomnicka Malwina Zatwierdził: