

JADŁOSPIS DEKADOWY NA PÓLKOLONIE LETNIE

28.06.2021-09.07.2021

(Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie)

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
28.06.2021 Poniedziałek	Płatki kukurydziane na mleku 250g (mleko , płatki kukurydziane) ½ bułki wieloziarnistej 30g (z pszenicy) Masło 5g (z mleka) Ser żółty 20g (z mleka) Ogórek zielony 20g Banan 1szt Herbata owocowa 200ml (herbata owocowa, miód)	Zupa grochowa na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, groch, marchew, seler , pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z mleka), czosnek, przyprawy) + chleb pszenny 30g Naleśniki z twarogiem i owocami 300g (mleko , mąka pszenna , jaja , olej rzepakowy, ser biały (z mleka), cukier waniliowy, truskawki, borówki, cukier puder, jogurt naturalny (z mleka)) Kompot wiśniowy 200ml (wiśnie, cukier)	Actimel 100ml (z mleka)
29.06.2021 Wtorek	Jajecznica ze szczypiorkiem 70g (jaja , szczypior, olej rzepakowy) Chleb kukurydziany 30g Masło 5g (z mleka) Pomidorki koktajlowe z mozzarella 50g (pomidor koktajlowy, mozzarella mini (z mleka), oliwa z oliwek, przyprawy) Herbata owocowa 200ml (herbata owocowa, miód)	Zupa krupnik na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, kasza jęczmienna , marchew, seler , pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z mleka), przyprawy) Spaghetti z sosem mięsno – warzywnym 300g (makaron (zawiera pszenica , jaja), pomidory, passata pomidorowa, łopatka wieprzowa, marchew, czosnek, cebula, bazylija świeża, olej rzepakowy, ser żółty (z mleka), przyprawy) Kompot wieloowocowy 200ml (mieszanka wieloowocowa kompotowa, cukier)	Ciasto murzynek (wypiek własny) ok. 70g (mąka pszenna , jaja , cukier, kakao, masło (z mleka), cukier puder) + jabłko ok. 150g
30.06.2021 Środa	Racuchy drożdżowe z prażonymi jabłkami ok. 150g (mąka pszenna, mleko , jaja , drożdże, cukier waniliowy, jabłka, olej rzepakowy, cynamon, cukier) Kakao 200ml (mleko , kakao)	Zupa rosół z makaronem pszennym 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), koper, sól) Pierś z kurczaka w panierce 90g (filet z piersi kurczaka, bułka tarta (z pszenicy), olej rzepakowy, przyprawy) Marchew z jabłkiem 100g (marchew, jabłko, cytryna, przyprawy) Lemoniada cytrynowa 200ml (cytryna, mięta świeża, miód)	Arbuz ok.150g

01.07.2021 Czwartek	Kasza manna na mleku z dżemem malinowym 250g (mleko , kasza manna (z pszenicy), maliny, mąka ziemniaczana, cukier) Chleb kukurydziany 30g Masło 5g (z mleka) Sałata zielona 10g Wędlina drobiowa 20g Papryka kolorowa 20g Herbata owocowa 200ml (herbata owocowa, miód)	Zupa buraczkowa na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, buraki czerwone, marchew, seler , pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z mleka), śmietana (z mleka), czosnek, ocet winny, przyprawy) + rogal wieloziarnisty 30g (z pszenicy) Kasza jęczmienna 180g Gulasz wieprzowy 180g (łopatka wieprzowa, marchew, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna , czosnek, przyprawy) Surówka szwedzka 100g (ogórek kiszony, cebula czerwona, marchew, natka pietruszki, olej rzepakowy, przyprawy) Kompot porzeczkowy 200ml (porzeczki, cukier)	Jogurt pitny owocowy SKYR 330g (z mleka)
02.07.2021 Piątek	Budyń waniliowy z owocami 200g (mleko , jaja , cukier waniliowy, mąka ziemniaczana, truskawki, banan) Chałka pszenna 70g Masło 5g (z mleka) Herbata owocowa 200ml (herbata owocowa, miód)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym na wywarze warzywnym 300g (makaron (zawiera pszenica , jaja), pomidory, passata pomidorowa, marchew, seler , pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z mleka), bazylija świeża, szpinak, czosnek, przyprawy) Frytki warzywne 150g (ziemniaki, bataty, olej rzepakowy, przyprawy) + ketchup 5g Filet z dorsza 90g (dorsz, sezam , olej rzepakowy, przyprawy) Surówka colesław 100g (kapusta biała, marchew, natka pietruszki, jogurt naturalny (z mleka), majonez (z jaj), czosnek, przyprawy) Kompot truskawkowy 200ml (truskawki, cukier)	Ciasteczka zbożowe kakaowe 50g (z mleka , soi)
05.07.2021 Poniedziałek	Czekoladowa granola na mleku 250g (mleko , czekoladowa granola (zawiera pszenica , orzechy , soja)) Chleb wieloziarnisty 30g (z pszenicy) Serek śmietankowy 20g (z mleka) Pomidorki koktajlowe 30g Herbata owocowa 200ml (herbata owocowa, miód)	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, marchew, seler , pietruszka korzeń, kapusta biała, natka pietruszki, masło (z mleka), śmietana (z mleka), przyprawy) + chleb pszenny 30g Makaron z serem białym i truskawkami 300g (makaron (zawiera pszenica , jaja), ser biały (z mleka), truskawki, cukier waniliowy) Kompot z owoców leśnych 200ml (borówka, malina, cukier)	Day up jogurt z owocami 120g (zawiera mleko , pszenica , orzechy)
06.07.2021 Wtorek	Tropikalna owsianka na mleku 250g (mleko , płatki owsiane , ananas, melon, miód) ½ bułki wieloziarnistej 30g (z pszenicy) Masło 5g (z mleka) Ser żółty 20g (z mleka) Sałata zielona 10g Ogórek zielony 20g Herbata owocowa 200ml (herbata owocowa, miód)	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, ogórki kiszzone, marchew, seler , pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z mleka), śmietana (z mleka), przyprawy) + chleb żytni 30g Gołąbki w sosie pomidorowym 250g (kapusta biała, łopatka wieprzowa, ryż, jaja , cebula, passata pomidorowa, koper, olej rzepakowy, mąka pszenna , przyprawy) Kompot wiśniowy 200ml (wiśnie, cukier)	Kisiel owocowy (wyrób własny) (borówka, jagoda, malina, mąka ziemniaczana, cukier) 150g + biszkopty pszenne 20g

07.07.2021 Środa	Rogal pszenny 40g Masło 10g (z mleka) Rukola 10g Parówka drobiowa 2szt Ketchup 15g Ogórek kiszony 20g Herbata owocowa 200ml (herbata owocowa, miód)	Zupa rosół z makaronem pszennym na wywarze mięsno-warzywnym 300g (makaron (zawiera pszenica, jaja), marchew, seler , pietruszka korzeń, cebula, por, natka pietruszki, czosnek, porcja rosółowa drobiowa, przyprawy) Ziemniaki 150g (ziemniaki, masło (z mleka), koper, sól) Udko z kurczaka bez kości 90g (udko z kurczaka, olej rzepakowy, przyprawy) Mizeria 100g (ogórek zielony, jogurt naturalny (z mleka), szczypior, czosnek, przyprawy) Lemoniada cytrynowa 200ml (cytryna, mięta świeża, miód)	Jogurt owocowy w kubeczku 150g (z mleka)
08.07.2021 Czwartek	Malinowy budyń jaglany 250g (mleko , kasza jaglana, maliny) Chleb żytni 30g Masło 5g (z mleka) Wędlina wieprzowa 20g Papryka kolorowa 20g Herbata owocowa 200ml (herbata owocowa, miód)	Zupa gulaszowa na wywarze mięsno – warzywnym 300g (ziemniaki, łopatka wieprzowa, marchew, seler , pietruszka korzeń, pieczarki, papryka czerwona, natka pietruszki, szpinak, cebula, olej rzepakowy, czosnek, przyprawy) + chleb wieloziarnisty 30g (z pszenicy) Pierogi ruskie ze śmietaną 250g (mąka pszenna , ziemniaki, ser biały (z mleka), cebula, olej rzepakowy, śmietana (z mleka), przyprawy) Kompot wieloowocowy 200ml (mieszanka wieloowocowa kompotowa, cukier)	Mini pizzerki (wyrób własny) ok. 100g (mąka pszenna , drożdże, olej rzepakowy, ser żółty (z mleka), pieczarki, bazyliia świeża, przyprawy)
09.07.2021 Piątek	Racuchy drożdżowe z bananami i dżemem ok. 150g (mąka pszenna, mleko, jaja , drożdże, cukier waniliowy, banan, dżem owocowy, olej rzepakowy, cynamon, cukier) Kakao 200ml (mleko , kakao)	Zupa pieczarkowa z makaronem pszennym na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, pieczarki, marchew, seler , pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z mleka), śmietana (z mleka), przyprawy) Ziemniaki 150g (ziemniaki, masło (z mleka), koper, sól) Filet z dorsza 90g (dorsz, migdały , olej rzepakowy, przyprawy) Surówka z kapusty kiszonej 100g (kapusta kiszona, marchew, natka pietruszki, cebula, olej rzepakowy, przyprawy) Kompot truskawkowy 200ml (truskawki, cukier)	Arbuz ok.150g

Zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn obiektywnych.

Sporządził:

Zatwierdził: