 **Jadłospis**

**PONIEDZIAŁEK 03.06**

**ŚNIADANIE: herbata z cytryną /150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina mieszana/30g/, miód/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: Zupa krem z wiosennych warzyw /200ml/, makaron z serem i polewą owocową/180g/,**

**sok naturalny/150ml/;**

**PODWIECZOREK: pieczywo razowe/40g/, masło/5g/, sałatka z tuńczyka/30g/, herbata z cytryną/150ml/,jabłko.**

**WTOREK 04.06**

**ŚNIADANIE: płatki owsiane /200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, szynka szwagra/30g/, dżem malinowy/30g/, napój miętowo-cytrynowy/150ml/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD:** rosół z makaronem**/200ml/, ziemniaki/100g/, sztuka mięsa w sosie chrzanowym/90g/, surówka z marchewki z pomarańczą/40g/, kompot wiśniowy.**

**PODWIECZOREK: chałka z masłem/30g/, mleko/150ml/, banan.**

**ŚRODA 05.06**

**ŚNIADANIE: kawa Inka/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, pieczeń wieprzowa/30g/, serek ze szczypiorkiem/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: Barszcz biały z kiełbaską/200ml/, zapiekanka z mięsa z makaronem/200g/, ogórek kiszony**

**z czerwoną cebulką/30g/, lemoniada/150ml/;**

**PODWIECZOREK jogurt truskawkowy/100g/, ciasteczka owsiane /40g/, owoc**

**CZWARTEK 06.06**

**ŚNIADANIE: płatki kukurydziane /200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, serek z marchewką/30g/, pasta mięsna/30g/, napój cytrynowy/150ml/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: ryżanka z koprem /200ml/, ziemniaki /100g/, schab pieczony w sosie śmietanowym /200g/, sałata z sosem vinegrette/30g/, kompot jeżynowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: drożdżówka z serem/110g/, musik owocowy /120/**

**PIĄTEK 07.06**

**ŚNIADANIE: kakao/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina krakowska/30g/, dżem brzoskwiniowy /30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: Barszcz ukraiński/200ml/, ryż/90g/, ryba po grecku/100g/, kompot mieszany/150ml/;**

**PODWIECZOREK: ciasto domowe/50g/, napój malinowy/150ml/, mix owoców.**

**Dzieci mają stały dostęp do wody „ŻYWIEC”, po śniadaniu otrzymują owoce surowe lub suszone.**

**\*(mix świeżych warzyw: papryka, ogórek świeży, pomidor, rzodkiewka, sałata, ogórek kiszony)**

*Zastrzegamy prawo do zmian w jadłospisie*



**Jadłospis**

**PONIEDZIAŁEK 10.06**

**ŚNIADANIE: Kakao/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, łosoś wędzony/30g/, wędlina żywiecka/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: Grochówka z kiełbaską/200ml/, pierogi z truskawkami/180g/, sok naturalny/150ml/;**

**PODWIECZOREK: Pieczywo jasne/40g/, masło/5g/, pasta z fasoli z ciecierzycy i pieczonej papryki /20g/, ogórek kiszony/20g/, napój miodowo-cytrynowy/150ml/, gruszka.**

**WTOREK 11.06**

**ŚNIADANIE: Płatki ryżowe na mleku/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, szynka swojska/30g/, dżem brzoskwiniowy/30g/, napój cytrynowy/150ml/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD:** Z**upa krem z cukinii z grzaneczkami/200ml/, ziemniaki/100g/, kotlet mielony/90g/, mizeria z jogurtem/40g/, kompot wiśniowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: kasza manna z musem z owoców sezonowych/150g/, czystek z miodem /150ml/, jabłko**

**ŚRODA 12.06**

**ŚNIADANIE: kawa Inka/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, mix wędlin/30g/, miód/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: Zupa szczawiowa/200ml/, kurczak po marokańsku z kaszą bulgur/200g/, surówka z białej słodkiej kapusty z marchewką/40g/, kompot wieloowocowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: ryż z jabłkiem i cynamonem/120g/, herbata z cytryną/150ml/, jabłko.**

**Czwartek 13.06**

**ŚNIADANIE: kawa Inka/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, mix wędlin/30g/, miód/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa pomidorowa z ryżem/200ml/, ziemniaki młode z koperkiem/90g/, kotlet z piersi indyka, surówka z młodej kapusty z marchwią/40g/, kompot wieloow**

**ocowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: wafle ryżowe /30g/, jogurt naturalny z muesli i musem jagodowym/100ml/, herbata/150ml/, truskawki.**

**PIĄTEK 14.06**

**ŚNIADANIE: Herbata z cytryną/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, mix wędlin/30g/, jajko ze szczypiorkiem/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa owocowa /200ml/, ryż/100g/, pieczony filet z miruny z koperkiem /100g/, ogórek kiszony z papryką i cebulką/30g/, kompot truskawkowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: Budyń czekoladowy/50g/, kruche ciasteczka/30g/, napój owocowy/150ml/, mix owoców.**

**Dzieci mają stały dostęp do wody „ŻYWIEC”, po śniadaniu otrzymują owoce surowe lub suszone.**

**\*(mix świeżych warzyw: papryka, ogórek świeży, pomidor, rzodkiewka, sałata, ogórek kiszony)**

*Zastrzegamy prawo do zmian w jadłospisie*

 **Jadłospis**

**PONIEDZIAŁEK 17.06**

**ŚNIADANIE: kawa Inka/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina krakowska/30g/, ser żółty/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: Zupa wiosenna/200ml/, makaron z białym serem i truskawkami/180g/, sok naturalny/150ml/;**

**PODWIECZOREK: kajzerka z masłem/40g/, pasta jajeczna/30g/, ogórek kiszony/20g/, herbata/150ml/, truskawki.**

**WTOREK 18.06**

**ŚNIADANIE: Lane kluski na mleku/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, polędwica sopocka/30g/, dżem truskawkowy/30g/, napój miętowo-cytrynowy/150ml/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD:** **Zupa Neapolitanka /200ml/, ziemniaki/100g/, kotlet pożarski/90g/, kapusta młoda z koperkiem/40g/, kompot wieloowocowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: pieczywo chrupkie/30g/, sałatka z tuńczyka z warzywami/30g/, herbata/150ml/, banan.**

**ŚRODA 19.06**

**ŚNIADANIE: kakao/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, łosoś wędzony/30g/, powidła śliwkowe/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: Zupa serowa z makaronem/200ml/, kopytka/100g/, gulasz drobiowo-wieprzowy/180g/, surówka z ogórka i papryki/40g/, kompot malinowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: koktajl truskawkaowy/150ml/, biszkopty, jabłko.**

**PIĄTEK 21.06**

**ŚNIADANIE: Herbata z cytryną/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, mix wędlin/30g/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem/30g/, mix świeżych warzyw/60g/**

**OBIAD: zupa jarzynowa /200ml/, makaron spagetti z sosem bolognese/200g/, sałata z jogurtem/30g/; lemoniada /150ml/**

**PODWIECZOREK: chałka z masłem i dżemem /70g/, herbatka miętowa /150ml/, mix owoców.**

**Dzieci mają stały dostęp do wody „ŻYWIEC”, po śniadaniu otrzymują owoce surowe lub suszone.**

**\*(mix świeżych warzyw: papryka, ogórek świeży, pomidor, rzodkiewka, sałata, ogórek kiszony)**

*Zastrzegamy prawo do zmian w jadłospisie*

 **Jadłospis**

**PONIEDZIAŁEK 24.06**

**ŚNIADANIE: kawa Inka/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, szynka konserwowa/30g/, dżem truskawkowy/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa fasolowa /200ml/, leniwe ze śmietaną i jagodami /180g/, sok naturalny/150ml/;**

**PODWIECZOREK: Pieczywo razowe/40g/, masło/5g/, pasztet drobiowy/30g/, ogórek kiszony/20g/, herbata z cytryną/150ml/, truskawki.**

**WTOREK 25.06**

**ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne na mleku/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina drobiowa/30g/, ser żółty/30g/, napój cytrynowy/150ml/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD:** **Zupa koperkowa z kaszą jaglaną/200ml/, ziemniaki/100g/, stek z cebulką/90g/, gotowana marchewka z groszkiem/40g/, kompot wiśniowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: bułka z ziarnami/30g/, pasta z sera białego i brokułów /30zł/, herbata/150ml/, banan.**

**ŚRODA 26.06**

**ŚNIADANIE: kakao/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina mieszana/30g/, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem /30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: Żurek z jajkiem/200ml/, kasza bulgur/100g/, medaliony duszone z pieczarkami/180g/, surówka Colesław/40g/, kompot malinowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: smoothie truskawkowo - szpinakowe/40g/, ciasteczka kruche/30g/, sok naturalny/150ml/.**

**CZWARTEK 27.06**

**ŚNIADANIE: Bawarka/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, pasta rybna ze szczypiorkiem/30g/, wędlina drobiowa/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa krem z kalafiora/200ml/, kasza pęczak/100g/, pulpecik w sosie pomidorowym/90g/, mizeria z koprem/30g/, kompot wieloowocowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: budyń czekoladowy/40g/ ciasteczka/30ml/, soczek /120ml/, jabłko.**

**PIĄTEK 28.06**

**ŚNIADANIE: Herbata z cytryną/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, parówka Berlinka/30g/, ketchup/5g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: Zupa ogórkowa /200ml/, ziemniaki/100g/, ryba smażona/90g/, surówka z kapusty kiszonej jabłkiem /30g/, kompot truskawkowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: biszkopt z owocami/50g/, mleko/150ml/, mix owoców.**

**Dzieci mają stały dostęp do wody „ŻYWIEC”, po śniadaniu otrzymują owoce surowe lub suszone.**

**\*(mix świeżych warzyw: papryka, ogórek świeży, pomidor, rzodkiewka, sałata, ogórek kiszony)**

*Zastrzegamy prawo do zmian w jadłospisie*