 **Jadłospis**

**PONIEDZIAŁEK 05.07**

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

**OBIAD: Zupa krem z soczewicy200ml/, makaron z serkiem waniliowym i polewą truskawkową/180g/,**

**sok naturalny/150ml/;**

**PODWIECZOREK: pieczywo ryżowe/40g/, masło/5g/, wędlina drobiowa/30g/, sok owocowy/150ml/,jabłko.**

**WTOREK 06.07**

**ŚNIADANIE: pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina mieszana/30g/, ser żółty/30g/, napój miętowo-cytrynowy/150ml/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD:** **zupa barszcz czerwony/200ml/, ziemniaki/100g/, kotlet z piersi drobiowej/90g/, mizeria z jogurtem/40g/, kompot wiśniowy.**

**PODWIECZOREK: kisiel żurawinowy30g/, jagodzianki//, banan.**

**ŚRODA 07.07**

**ŚNIADANIE: kakao/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, pieczeń wieprzowa/30g/, ser biały/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: Zupa ogórkowa/200ml/, kasza pęczak ze schabikiem duszonym w sosie pieczeniowym/200g/, sałata z rzodkiewką i szczypiorkiem/30g/, lemoniada/150ml/;**

**PODWIECZOREK: Smoothie jogurtowo - truskawkowe/100g/, bułeczki maślane /40g/,owoc.**

**CZWARTEK 08.07**

**ŚNIADANIE: pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, pasta mięsna/30g/, powidła śliwkowe /30g/, napój cytrynowy/150ml/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: krupniczek z natką /200ml/,** **pyzy z mięsem i cebulką/200g/, surówka colesław/30g/, kompot jeżynowy/200ml/;**

**PODWIECZOREK: pełnoziarnista kajzerka z masłem i pastą jajeczną ze szczypiorkiem /110g/,   
napój miętowo cytrynowy /200 ml/, mix owoców.**

**PIĄTEK 09.07**

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

**OBIAD:** **Zupa koperkowa /200ml/, ziemniaki opiekane/100g/, kotlet rybny/90g/, surówka z marchewki   
z ananasem/30g/, kompot jeżynowy/200ml/;**

**PODWIECZOREK: musik owocowy/150g/, warkocz drożdżowy (50g), mix owoców.**

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



**Jadłospis**

**PONIEDZIAŁEK 12.07**

**ŚNIADANIE: Kakao/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, ser żółty z marchewką /30g/, wędlina żywiecka/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: Grochówka z kiełbaską/200ml/, naleśniki z serkiem waniliowym i polewą owocową/180g/, sok naturalny/150ml/;**

**PODWIECZOREK: Pieczywo razowe/40g/, masło/5g/, pasta z fasoli z ciecierzycy i pieczonej papryki /20g/, ogórek kiszony/20g/, herbatka z melisy /200ml/, gruszka.**

**WTOREK 13.07**

**ŚNIADANIE: 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 schabowy/90g/, sałata z jogurtem i rzodkiewką/40g/, kompot wiśniowy/200ml/;**

**PODWIECZOREK: kasza manna z musem z owoców sezonowych/150g/, mięta z miodem /200ml/, jabłko.**

**ŚRODA 14.07**

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

**OBIAD: Zupa szczawiowa z jajkiem/200ml/, kurczak po marokańsku z frytkami/200g/, surówka z czerwonej kapusty/40g/, kompot wieloowocowy/150ml/;**

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

**Czwartek 15.07**

**ŚNIADANIE: Napój owocowy/200ml/, 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/, pulpety/100g/, surówka z młodej kapusty z marchwią/40g/, kompot wieloowocowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: wafle ryżowe /30g/, jogurt naturalny z muesli i musem jagodowym/100ml/, herbata/200ml/, truskawki.**

**PIĄTEK 16.07**

**ŚNIADANIE: Herbata z cytryną/150ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, mix wędlin/30g/, pasta z łososia pieczonego /30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa owocowa /200ml/, ryż/100g/, makaron spaghetti z sosem bolongnes /200g/, sałata z jogurtem/30g/, kompot truskawkowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: Budyń czekoladowy/50g/, muffin marchewkowy/30g/, napój owocowy/200ml/,   
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 19.07**

**ŚNIADANIE: kawa Inka/200ml/, 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/200ml/;**

**PODWIECZOREK: kajzerka z masłem/40g/, szynka swojska/30g/, ogórek kiszony/20g/, herbata/200ml/, owoc.**

**WTOREK 20.07**

**ŚNIADANIE: pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, polędwica sopocka/30g/, ser biały z owocami/30g/, napój miętowo-cytrynowy/150ml/, 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: pieczywo chrupkie/30g/, sałatka z tuńczyka z warzywami/30g/, herbata/200ml/, banan.**

**ŚRODA 21.07**

**ŚNIADANIE: kakao/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina mieszana/30g/, powidła śliwkowe/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

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

**PODWIECZOREK: koktajl truskawkowy/200ml/, biszkopty, jabłko.**

**CZWARTEK 22.07**

**ŚNIADANIE: Bawarka/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem/30g/, wędlina drobiowa/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa krem z kalafiora/200ml/, kasza gryczana/100g/, bitki mięsa w sosie pieczeniowym/90g/, surówka z marchewki z jabłkiem/30g/, kompot wieloowocowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: bułka maślana /100g/, mleko /200ml/, winogrono**

**PIĄTEK 23.07**

**ŚNIADANIE: Herbata z cytryną/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, mix wędlin/30g/, pasta rybna ze szczypiorkiem/30g /, mix świeżych warzyw/60g/**

**OBIAD: zupa barszcz biały z jajkiem /200ml/, pierogi toskańskie/200g/, lemoniada /150ml/**

**PODWIECZOREK: chałka z masłem i dżemem /70g/, herbatka miętowa /200ml/, 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 26.07**

**ŚNIADANIE: kawa Inka/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, szynka konserwowa/30g/, dżem truskawkowy/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: zupa jarzynowa /200ml/, makaron z owocami /180g/, sok naturalny/150ml/;**

**PODWIECZOREK: Pieczywo razowe/40g/, masło/5g/, wędlina swojska/30g/, pomidor/20g/, herbata**

**z cytryną/200ml/, truskawki.**

**WTOREK 27.07**

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

**OBIAD:** **Zupa owocowa/200ml/, kasza bulgur/100g/, pulpet w sosie pieczeniowym/90g/, mizeria/40g/, kompot wiśniowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: jogurt owocowy/30g/, ciasteczka kruche /30g/, herbata/200ml/, banan.**

**ŚRODA 28.07**

**ŚNIADANIE: kakao/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, wędlina mieszana/30g/, dżem/30g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD: Zupa pomidorowa/200ml/, łazanki z kapustą i kiełbaską/180g/, kompot malinowy/200ml/;**

**PODWIECZOREK: budyń czekoladowy/150g/, biszkopty/30g/, sok naturalny/200ml/.**

**CZWARTEK 29.07**

**ŚNIADANIE: bawarka/200ml/, pieczywo mieszane/60g/, masło/5g/, szynka szwagra/30g/, napój owocowy/150ml/, ser żółty /20g/, mix świeżych warzyw/60g/;**

**OBIAD:** **krupnik /200ml/, ziemniaki/100g/, schab z pieczarkami/80g/, pomidor ze szczypiorkiem/30g/, kompot mieszany/150ml/;**

**PODWIECZOREK: pieczywo chrupkie/30g/, pasta rybno – jajeczna /50g/, mleko/100g/, owoc.**

**PIĄTEK 30.07**

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

**OBIAD: zupa grochowa/200ml/, mięso w jarzynach /200g/, kompot truskawkowy/150ml/;**

**PODWIECZOREK: drożdżówka z serem /200g/, mięta z cytryna/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*