**

*JADŁOSPIS 06-10.07.2020 Zielony Latawiec*

***Poniedziałek***

*Śniadanie: Pieczywo mieszane, warzywa sezonowe, szynka babuni,*

*ser żółty, kakao – 1,7*

*Dieta bezmleczna: jw. pasta z suszonych pomidorów, kakao na mleku roślinnym – 1*

*Dieta bezglutenowa: jw. pieczywo bezglutenowe – 7*

*Obiad:*

*Zupa barszcz biały – 1,7,9*

*Gyros drobiowy z warzywami, kasza bulgur,*

*surówka z kapusty pekińskiej z sosem tzatziki – 1,7*

*II danie wege: Gyros sojowy z warzywami, kasza bulgur,*

*surówka z kapusty pekińskiej z sosem tzatziki – 1,6,7*

*Dieta bezmleczna : Gyros drobiowy z warzywami, ryż,*

*surówka ze świeżym ogórkiem i koperkiem – 1*

*Dieta bezglutenowa: Gyros drobiowy z warzywami, ryż,*

*surówka ze świeżym ogórkiem i koperkiem*

*Podwieczorek: Shake bananowy, owoc*

***Wtorek***

*Śniadanie: Pieczywo mieszane, warzywa sezonowe, jajecznica, polędwica sopocka, herbata limonkowa – 1,3*

*Dieta bezmleczna: jw. – 1,3*

*Dieta bezglutenowa: jw. – 3*

*Obiad:*

*Zupa pomidorowa z makaronem – 1,3,7,9*

*Kotlet mielony, ziemniaki, mizeria z jogurtem – 1,3,7*

*II danie wege: Kotlet z ciecierzycy, ziemniaki, mizeria z jogurtem – 1,3,7*

*Dieta bezmleczna: Kotlet mielony, ziemniaki, mizeria z oliwą z oliwek – 1,3*

*Dieta bezglutenowa: Kotlet mielony, ziemniaki, mizeria z jogurtem - 3,7*

*Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem, owoc*

***Środa***

*Śniadanie: Pieczywo mieszane, warzywa sezonowe, twarożek z brzoskwinią, kiełbasa krakowska sucha, herbata z cytryną – 1,7*

*Dieta bezmleczna: jw. twarożek z tofu z brzoskwinią – 1*

*Dieta bezglutenowa: jw. pieczywo bezglutenowe – 7*

*Obiad:*

*Zupa szczawiowa – 7,9*

*Stroganow, kasza wiejska, surówka z ogórek małosolnego - 1*

*II danie wege: Kaszotto z warzywami, surówka z ogórka małosolnego – 1*

*Dieta bezmleczna: Stroganow, kasza wiejska, surówka z ogórka małosolnego*

*- 1*

*Dieta bezglutenowa: Stroganow, kasza gryczana,*

*surówka z ogórka małosolnego*

*Podwieczorek: Galaretka, owoc*

***Czwartek***

*Śniadanie: Ryż na mleku, pieczywo mieszane, warzywa sezonowe, szynka, ser żółty, herbata owocowa – 1,7*

*Dieta bezmleczna: jw. ryż na mleku roślinnym – 1*

*Dieta bezglutenowa: jw. pieczywo bezglutenowe – 7*

*Obiad:*

*Zupa zacierkowa – 1,3,9*

*Udziki z kurczaka pieczone, ziemniaki, bukiet warzyw gotowanych*

*II danie wege: Gulasz z ciecierzycy ze szpinakiem i koprem, ziemniaki,*

*bukiet warzyw gotowanych*

*Dieta bezmleczna: Udziki z kurczaka pieczone, ziemniaki,*

*bukiet warzyw gotowanych*

*Dieta bezglutenowa: Udziki z kurczaka pieczone, ziemniaki,*

*bukiet warzyw gotowanych*

*Podwieczorek: Jogurt owocowy, owoc – 7*

***Piątek***

*Śniadanie: Pieczywo mieszane, warzywa sezonowe, pasta jajeczna*

*ze szczypiorkiem, pasztet, kawa Inka – 1,3,7*

*Dieta bezmleczna:jw. kawa Inka na mleku roślinnym – 1,3*

*Dieta bezglutenowa: jw. pieczywo bezglutenowe – 3,7*

*Obiad:*

*Zupa kapuśniak – 9*

*Ryba smażona, ziemniaki, surówka wiosenna – 1,3,4*

*II danie wege: Placki z jabłkiem i polewą jogurtowo-cynamonową – 1,3,7*

*Dieta bezmleczna: Ryba smażona, ziemniaki, surówka wiosenna – 1,3,4*

*Dieta bezglutenowa: Ryba smażona, ziemniaki, surówka wiosenna – 3,4*

*Podwieczorek: Muffinka, owoc – 1,3,7*

*\* Jadłospis sporządzony przez dietetyk p. Magdalenę Siubę Strzelińską*

*Życzymy smacznego*