|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 04.09.2023** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g,szynka sołtysa 10g, twarożek ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty śmietankowy, mleko, szczypiorek), rukola , rzodkiewka, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250mlOwoce 100g |
|  |  Krem wielowarzywny z prażonymi nasionami dyni 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, śmietana 12%,, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , ziemniaki, por, seler naciowy, prażone nasiona dyni)Naleśniki z dodatkiem mąki pełnoziarnistej z twarogiem i dżemem truskawkowym 2szt (mąka tortowa, mąka pełnoziarnista pszenna, mleko, jaja, cukier, cukier waniliowy, twaróg śmietankowy półtłusty, dżem truskawkowy 100% owoców, olej)Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Pieczywo chrupkie, szynka konserwowa, pasta jajeczna (jajko gotowane, serek kanapkowy naturalny), rukola, ogórek kiszony, kakao na mleku z cukrem trzcinowym  |
| **alergeny** |  1,3,7,9 |
|  **WTOREK 05.09.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Kaszka kukurydziana na mleku z miodem, bułka grahamka 50g, masło 10g, dżem brzoskwiniowy 100% owoców, herbata czarna z cytryną i cukrem trzcinowym 150mlOwoce 100g |
| **Obiad** | Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy , sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ćwiartka z kurczaka, ziemniaki, ogórki kiszone, koperek, śmietana 12% ) Gulasz z szynki (mięso z szynki wieprzowej, cebula, czosnek, sól, pieprz, olej, mąka pszenna)Mix kasza150g (kasza jęczmienna, kasza gryczana )Buraczki gotowane (buraczki gotowane, jabłka, cytryna, cukier, oliwa)Woda z cytryną 150ml  |
| **Podwieczorek** | Jabłuszko pieczone z miodem i cynamonem podane z sosem jogurtowym ( jogurt naturalny, cukier ), chrupki kukurydziane |
|  |  1,7,9 |
|  **ŚRODA 06.09.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, rukola, filet wędzony z indyka 10g, twarożek waniliowy (twaróg śmietankowy półtłusty, cukier waniliowy, mleko ) ,ogórek świeży, herbata zielona z żurawiną 150ml  Owoce  |
| **Obiad** | Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną i zieloną pietruszką 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy , ćwiartka z kurczaka, kasza jaglana, koncentrat pomidorowy, śmietana 12%, natka pietruszki )Pieczona pałeczka z kurczaka 1 szt (podudzie z kurczaka, sól, pieprz, papryka czerwona słodka, majeranek, keczup olej) Sos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, mąka pszenna )Ziemniaki z koperkiem150g Gotowana marchewka mini Sok jabłkowy 150ml ( woda, 100% koncentrat soku jabłkowego ) |
| **Podwieczorek** | Deser jogurtowo-truskawkowy serwowany w pucharkach ( jogurt naturalny, truskawki mrożone, miód, wielozbożowe płatki czekoladowe ), podpłomyki bezcukrowe |
| **alergeny** |  1,3,7,9 |
|  **CZWARTEK 07.09.2023**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta drobiowa z koperkiem10g (gotowane mięso drobiowe, koperek, serek kanapkowy), pomidor malinowy, serek twarogowy z ziołami ,papryka czerwona świeża sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** | Zupa grochowa z ziemniakami 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka ,kiełbaska wieprzowa, groch, ziemniaki, czosnek, papryka wędzona, majeranek sól, ziele angielskie, liść laurowy , pieprz ziołowy)Potrawka z kurczaka w sosie śmietankowym (filet z piersi kurczaka, cebula, sól, pieprz, śmietanka 12%, mąka pszenna)Surówka z kapusty pekińskiej , marchewki i jabłuszka z sosem winegret Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń waniliowy z sokiem owocowym, talerzyk witaminek-owoce, wafle ryżowe |
| **Alergeny** |  1,3,7,9 |
|  **PIĄTEK 08.09.2023** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, pasta z tuńczyka (tuńczyk w sosie własnym, serek kanapkowy naturalny ),mozzarella, sałata lodowa, herbata rumiankowa z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Biała zupa rybna z makaronem 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula , filet z ryby, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, seler naciowy, śmietana 12%, makaron kokardki, pieprz cytrynowy )Kotlety sojowe 80g (gotowane ziarno soi, kasza jęczmienna, jaja, bułka tarta, musztarda sarepska, cebula, sól, pieprz)Ziemniaki purre150gKeczupOgórek kiszonyWoda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Płatki ryżowe na mleku z musem owocowym (płatki ryżowe , mleko, truskawki mrożone, banany, cukier ) |
| **alergeny** |  1,3,4,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie