|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 12.12.2022** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g, szynka krucha 10g, twarożek z koperkiem(twaróg półtłusty śmietankowy, koperek świeży, mleko), rukola , pomidor rzymski, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250mlOwoce 100g |
|  |  Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, śmietana 12%,, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ,fasolka szparagowa, por, seler naciowy, ziemniaki, kalafior, brokuł)Naleśniki z dodatkiem mąki pełnoziarnistej z twarogiem i dżemem truskawkowym podane z sosem jogurtowym (mąka pełnoziarnista pszenna, mąka tortowa, jaja, mleko, twaróg półtłusty śmietankowy, cukier, cukier wanilinowy, dżem truskawkowy 100% , olej)Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Płatki ryżowe na mleku z musem truskawkowym (płatki ryżowe, mleko, cukier, truskawki mrożone )  |
| **alergeny** | 1,3,7,8,9 |
| **WTOREK 13.12.2022** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Płatki owsiane na mleku z miodem, bułka grahamka 50g masło 10g , dżem brzoskwiniowy 100% owoców, herbata z cytryną 150ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa ogórkowa z ziemniakami 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ćwiartka z kurczaka, ogórki kiszone, śmietana 12% , ziemniaki, czosnek ) Rizotto z kurczakiem i warzywami 80g (ryż paraboliczny, mięso z piersi kurczaka, marchewka mini, kalafior ,przyprawy, mąka pszenna )Sok jabłkowy 150ml (woda, 100% koncentrat soku jabłkowego ) |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel o smaku truskawkowo-wiśniowym (100% koncentrat kompotu truskawkowo-wiśniowego, mąka ziemniaczana, woda, cukier ) , sos jogurtowy (jogurt naturalny, cukier waniliowy), talerzyk witaminek-owoce |
|  |  1,6,7,9 |
| **ŚRODA 14.12.2022** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, szynka delikatesowa z kurcząt10g, rzodkiewka ,rukola, twarożek z warzywami (twaróg śmietankowy półtłusty, mleko, rzodkiewka, pomidor, ogórek, szczypiorek ), zielona herbata z cytryną i cukrem trzcinowym150ml  Owoce  |
| **Obiad** | Zupa kukurydziana z zieloną pietruszką 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, kasza kukurydziana, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy , ćwiartka z kurczaka ,natka pietruszki , kukurydza konserwowa)Pieczeń rzymska drobiowa 80g ( mięso z piersi kurczaka, mięso z uda kurczaka b/s, sól, pieprz, jaja, bułka tarta, olej) Sos pieczeniowy ( wywar pieczeniowy, mąka pszenna )Ziemniaki z koperkien150g Surówka z kapusty białej świeżej, marchewki, jabłuszka, zielonej pietruszki i oliwy z oliwek Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Grzanki z chleba tostowego graham z konfiturą brzoskwiniową , kawa zbożowa na mleku z cukrem trzcinowym |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
|  **CZWARTEK 15.12.2022**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta z czerwonej soczewicy 10g (gotowane ziarno soczewicy, serek kanapkowy) , papryka czerwona świeża, serek twarogowy z ziołami, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150m Owoce |
| **Obiad** | Zupa ziemniaczana 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, czosnek, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, śmietana 12%, kiełbasa wyborcza, ziemniaki, sól, ziele angielskie, liść laurowy , pieprz, pieprz ziołowy)Makaron świderki z szynką i sosem bolognese 80g(makaron świderki, mięso z szynki wieprzowej, cebula, czosnek, passata pomidorowa, zioła prowansalskie, sól, pieprz, olej)Kiełki słonecznika Sok pomarańczowy 150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń waniliowy z sokiem owocowym, talerzyk witaminek-owoce |
| **Alergeny** | 1,3,7,9 |
| **PIĄTEK 16.12.2022** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, masło 10g, pasta z łososia (łosoś wędzony , serek kanapkowy naturalny ) ,sałata lodowa, serek waniliowy ogórek kiszony, herbata rumiankowa 150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną i zieloną pietruszką 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, ćwiartka z kurczaka,, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, zielona pietruszka, por, seler naciowy, kasza jaglana, śmietanka 12%, koncentrat pomidorowy)Paluszki rybne 2sztZiemniaki 150gSurówka z marchewki i jabłuszka ze śmietaną 12%Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Koktajl truskawkowy ( jogurt naturalny, truskawki mrożone, cukier ), wafle ryżowe |
| **alergeny** | 1,3,4, 7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie