|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 16.01.2023** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g, polędwica sopocka 10g, twarożek ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty śmietankowy, mleko, szczypiorek ), rukola ,papryka czerwona świeża, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250mlOwoce 100g |
|  |  Zupa brokułowa z ziemniakami250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, brokuł, masło, śmietana 12%,, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , ziemniaki, por, seler naciowy)Naleśniki z mąki pełnoziarnistej z twarogiem i dżemem truskawkowym z sosem jogurtowym170g (mąka pełnoziarnista pszenna, mąka tortowa, jaja, mleko, cukier, cukier wanilinowy, dżem truskawkowy 100% owoców, twaróg śmietankowy półtłusty, olej, jogurt naturalny)Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** |  Domowy kisiel o smaku czarnej porzeczki z sosem jogurtowym(woda, 100% koncentrat kompotu z czarnej porzeczki, cukier, mąka ziemniaczana, jogurt naturalny ), talerzyk witaminek  |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
| **WTOREK 17.01.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Kasza gryczana biała na mleku z miodem, bułka grahamka 50g masło 10g , dżem brzoskwiniowy 100% owoców, herbata z cytryną i cukrem trzcinowym 150mlOwoce 100g |
| **Obiad** | Zupa z czerwonej soczewicy250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, czerwona soczewica, ziemniaki, kiełbaska wieprzowa, kości wędzone majeranek, papryka wędzona ) Roladki drobiowe ze szpinakiem 80g (mięso z piersi kurczaka, szpinak, ser żółty jaja, bułka tarta, sól, pieprz, olej )Ryż paraboliczny150gSos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, mąka pszenna )Jesienna surówka ( biała kapusta, papryka czerwona , jabłuszko , ogórek kiszony, zielona pietruszka, oliwa)Sok pomarańczowy150ml (woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Jabłuszko pieczone z miodem i cynamonem podane z sosem jogurtowym ( jogurt naturalny, cukier) |
|  |  1,3,7,9 |
| **ŚRODA 18.01.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, rukola, polędwica z kurcząt 10g, twarożek z koperkiem ( twaróg śmietankowy półtłusty, mleko, koperek ), rzodkiewka, herbata zielona z cytryną 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, zielona pietruszka, czosnek, koncentrat pomidorowy, śmietana 12%)Gyros drobiowy 80g (mięso z uda kurczaka, papryka słodka, czosnek, sól, pieprz, olej, kurkuma, zioła prowansalskie)Sos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, mąka pszenna )Kapusta pekińska z ogórkiem świeżym, papryką czerwoną świeżą i sosem vinegretZiemniaki z koperkiem 150g Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Babka cytrynowa (mąka pszenna, kisiel cytrynowy , jaja, proszek do pieczenia, olej ), mleko gotowane, talerzyk witaminek-owoce |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
|  **CZWARTEK 19.01.2023**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem10g (jajko gotowane, serek kanapkowy, szczypiorek) ,ogórek kiszony, serek twarogowy naturalny, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** | Zupa ziemniaczana z koperkiem250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, czosnek, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, ziemniaki, śmietana 12%, sól, ziele angielskie, liść laurowy , pieprz, pieprz ziołowy, kiełbaska wieprzowa, koperek)Gulasz z szynki w sosie własnym 80g(mięso z szynki wieprzowej, cebula, czosnek, sól, pieprz, pieprz ziołowy, mąka pszenna ) Mix kasz 150g (kasza jęczmienna, kasza gryczana )Buraczki gotowane ( buraczki gotowane, sól, cukier, jabłko, cytryna, oliwa ) Sok jabłkowy 150ml ( woda, 100% koncentrat soku jabłkowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń malinowy z sokiem owocowym, talerzyk witaminek-owoce |
| **Alergeny** | 1, 6,7,9 |
| **PIĄTEK 20.01.2023** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, masło 10g, pasta z makreli (makrela w sosie pomidorowym, serek kanapkowy naturalny), ser żółty, pomidor rzymski, sałata lodowa, herbata miętowa z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa rybna z warzywami na śmietance 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula ,mięso z ryby sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, zielona pietruszka, por, seler naciowy, śmietana 12%, ryż)Kotlet vege (kasza jęczmienna, ciecierzyca, fasola biała, keczup, musztarda, jaja, bułka tarta, olej, olej, sól, pieprz )Ziemniaki z koperkiem150g Sałatka z ogórka kiszonego, pomidorków, pory i jogurtu naturalnegoWoda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Koktajl truskawkowy (jogurt, mleko, truskawki, cukier ),wafle kukurydziane  |
| **alergeny** | 1,3,4,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie