|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 17.04.2023** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g,szynka gotowana 10g, twarożek z rzodkiewką (twaróg półtłusty śmietankowy, mleko, rzodkiewka), rukola , ogórek świeży , herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250mlOwoce 100g |
|  |  Zupa marchewkowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, śmietana 12%,, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , por, seler naciowy, ziemniaki Naleśniki z twarogiem śmietankowym i dżemem truskawkowym 100 % owoców polane sosem jogurtowym 2szt (mąka pszenna tortowa, mąka pszenna pełnoziarnista, mleko, jaja, cukier, cukier waniliowy, twaróg półtłusty śmietankowy, dżem truskawkowy 100% owoców, jogurt naturalny ).Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Pieczywo chrupkie, pasta z suszonych pomidorów (suszone pomidory, serek kanapkowy naturalny ), ser żółty, ogórek kiszony, kawa zbożowa na mleku z cukrem trzcinowym  |
| **alergeny** |  1,3,7,9 |
|  **WTOREK 18.04.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Ryż biały na mleku z miodem, bułka grahamka 50g, masło 10g , dżem truskawkowy 100% owoców, herbata z cytryną i cukrem trzcinowym 150mlOwoce 100g |
| **Obiad** | Rosół drobiowy z makaronem i zieloną pietruszką 250g ( marchew, seler , pietruszka, por, seler naciowy sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ćwiartka z kurczaka, makaron nitki, vegeta, zielona pietruszka ) Pieczone udko z kurczaka w marynacie ziołowej(udo z kurczaka, sól, pieprz, zioła prowansalskie, czosnek, olej)Ziemniaki z koperkiem150gSurówka z kapusty pekińskiej, ogórka świeżego, papryki czerwonej świeżej i jogurtu naturalnegoWoda z cytryną 150ml  |
| **Podwieczorek** | Galaretka truskawkowa z sosem jogurtowym ( jogurt naturalny , cukier),chrupki kukurydziane |
|  |  1,7,9 |
|  **ŚRODA 19.04.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb graham 50g, masło 10g, szynka delikatesowa z kurcząt, twarożek z czerwoną papryką (twaróg śmietankowy półtłusty, mleko ), rzodkiewka, herbata zielona z cytryną 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa fasolowa 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy , ćwiartka z kurczaka, kiełbaska wieprzowa, ziemniaki, fasola biała , majeranek, koncentrat pomidorowy)Rolada drobiowa ze szpinakiem 80g (filet z piersi kurczaka, sól, pieprz, jaja, bułka tarta, szpinak mrożony, czosnek, ser żółty) Sos warzywny ( marchew, seler, pietruszka, por, masło, cebula )Kasza bulgur 150g Surówka ze świeżej kapusty , ogórka kiszonego , marchewki, jabłuszka, kukurydzy konserwowej i oliwy z oliwek Woda z cytryną 150ml  |
| **Podwieczorek** | Budyń śmietankowy z sokiem owocowym, talerzyk witaminek-owoce |
| **alergeny** |  1,3,7,9 |
|  **CZWARTEK 20.04.2023**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta drobiowa z koperkiem 10g (gotowane mięso drobiowe, serek kanapkowy, koperek), serek twarogowy z ziołami, sałata lodowa, ogórek kiszony, herbata zielona z żurawiną i cukrem trzcinowym 150ml Owoce |
| **Obiad** | Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, ziemniaki, sól, ziele angielskie, liść laurowy , pieprz, pieprz ziołowy, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuł, zielona pietruszka, śmietana 12%)Hot dogi własnego wyrobu (mąka krupczatka, jaja, mleko, drożdże, parówki z szynki, margaryna), keczupSałatka z ogórka świeżego i pomidorków Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Deser jogurtowy z musem truskawkowym i posypką czekoladową serwowany w pucharkach (jogurt naturalny, miód wielokwiatowy, truskawki mrożone , cukier, wielozbożowe płatki czekoladowe ) |
| **Alergeny** |  1,3,7,9 |
|  **PIĄTEK 21.04.2023** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, pasta z tuńczyka (tuńczyk w sosie wlasnym ,serek kanapkowy naturalny ),ogórek świeży, sałata lodowa, herbata rumiankowa z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa szpinakowa z kluseczkami 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula ,masło, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, seler naciowy, szpinak, makaron muszelka mała, śmietana 12%, szpinaPulpety rybne w sosie pomidorowym( mięso z ryby, jaja, cebula, bułka tarta , koncentrat pomidorowy, mąka pszenna)Ziemniaki z koperkiem 150gFasolka szparagowa z wody Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Talerz rozmaitości ( seler naciowy, marchewka, melon, jabłko, ogórek kiszony, kiwi, gruszka ), wafle ryżowe |
| **alergeny** |  1,3,4,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie