|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 17.10.2022** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g, szynka z kurcząt10g, twarożek brzoskwiniowy ( twaróg śmietankowy półtłusty, mleko, dżem brzoskwiniowy 100% owoców), sałata lodowa ,pomidor malinowy, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250mlOwoce 100g |
|  |  Krem wielowarzywny z prażonymi nasionami dyni 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , por, seler naciowy, ziemniaki, kalafior, brokuł, cukinia, śmietana 12% , prażone ziarno dyni)Makaron łazanka z kiszoną kapustą i kiełbaską wieprzową 170g(makaron łazanka sól, pieprz, olej, kiszona kapusta , kminek, kiełbaska wieprzowa, cukier )Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Serek waniliowy, talerzyk witaminek- owoce  |
| **alergeny** | 1,7,8,9 |
| **WTOREK 18.10.2022** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Płatki owsiane na mleku z miodem, bułka grahamka 50g masło 10g , dżem truskawkowy 100% owoców, herbata z cytryną i cukrem trzcinowym 150ml Owoce 100g |
| **Obiad** |  Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, ogórki kiszone, czosnek, śmietana 12%, koperek)Potrawka z indyka z passatą pomidorową 80g(filet z indyka, bazylia, papryka słodka, pieprz, sól, cebula, olej, passata pomidorowa)Ryż paraboliczny 150g Zielona fasolka szparagowa z wodyWoda z cytryną 150 ml |
| **Podwieczorek** | Jabłuszko pieczone z miodem i cynamonem podane z sosem jogurtowym( jogurt naturalny, cukier ), chrupki kukurydziane |
|  |  1,7,9 |
| **ŚRODA 19.10.2022** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, sałata lodowa, szynka wielkopolska10g, twarożek z rzodkiewką( twaróg śmietankowy półtłusty, mleko, sól , rzodkiewka ), ogórek kiszony, herbata zielona z żurawiną i cukrem trzcinowym150ml  Owoce  |
| **Obiad** | Zupa z ciecierzycy 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, czosnek, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, kiełbaska wieprzowa, zielona pietruszka, sól, ziele angielskie, liść laurowy , pieprz, pieprz ziołowy, papryka wędzona, ciecierzyca, ziemniaki)Gulasz z szynki wieprzowej 80g( mięso z szynki wieprzowej, cebula, czosnek, sól, pieprz, mąka pszenna)Mix kasz ( kasza gryczana palona, kasza gryczana biała )Buraczki gotowaneSok jabłkowy 150 ml (woda, 100% koncentrat soku jabłkowego )   |
| **Podwieczorek** |  Ryż na mleku z musem truskawkowym (truskawki mrożone, cukier )  |
| **alergeny** | 1,7,9 |
|  **CZWARTEK 20.10.2022**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta z czerwonej soczewicy z suszonymi pomidorami z 10g (gotowane ziarno czerwonej soczewicy, suszone pomidory, serek kanapkowy) , serek twarogowy z ziołami, rzodkiewka, rukola, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** |  Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną i zieloną pietruszką 250g ( marchew , seler, pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, koncentrat pomidorowy, śmietana 12%, ćwiartka z kurczaka, zielona pietruszka) Nugetsy drobiowe 80g (mięso z piersi kurczaka, jaja, sól, pieprz, bułka tarta, olej )Ziemniaki z koperkiem 150gSurówka z kapusty pekińskiej, papryki świeżej, ogórka świeżego , jabłuszka i jogurtu naturalnego Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń czekoladowy , talerzyk witaminek-owoce |
| **Alergeny** | 1,3,7,9 |
| **PIĄTEK 21.10.2022** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, masło 10g, pasta z tuńczyka (tuńczyk w sosie własnym, serek kanapkowy naturalny ),ser żółty, papryka czerwona świeża, rukola, herbata rumiankowa z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa rybna z koncentratem pomidorowym 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, koncentrat pomidorowy, makaron, mięso z ryby, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, seler naciowy, śmietana 12%)Kotlety z soi 80g ( ugotowane ziarno soi, otręby owsiane, marchew, czosnek, cebulka, jaja, bułka tarta, olej )Ziemniaki z koperkiem 150gSałatka z ogórka kiszonego, pora i pomidorów z jogurtem naturalnym  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Pieczywo chrupkie, jajko gotowane, szczypiorek, pasta z zielonego groszku(groszek zielony konserwowy, serek kanapkowy naturalny ), kawa zbożowa na mlekuz cukrem trzcinowym 150ml  |
| **alergeny** | 1,3,4,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie