|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 18.09.2023** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g,szynka sołtysa 10g, twarożek z czerwoną papryką (twaróg półtłusty śmietankowy, mleko, papryka czerwona świeżą), rukola , ogórek świeży, napar owocowy z dziką różą i cukrem trzcinowym 250mlOwoce 100g |
|  |  Krem marchewkowy z prażonymi nasionami dyni250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, śmietana 12%, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , ziemniaki, por, seler naciowy, prażone ziarno dyni )Makaron łazanka z kiszoną kapustą i kiełbaską wieprzową 170g (makaron łazanka, kiszona kapusta, cebula, kiełbaska wieprzowa, pieprz czarny, cukier, kminek olej)Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Babka cytrynowa własnego wypieku (mąka pszenna, kisiel cytrynowy, sok z cytryny, jaja, olej, cukier ), mleko, talerzyk witaminek-owoce  |
| **alergeny** |  1,3,7,9 |
|  **WTOREK 19.09.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** |  Płatki owsiane na mleku z miodem , bułka grahamka 50g, masło 10g, dżem truskawkowy 100% owoców, herbata czarna z cytryną i cukrem trzcinowymOwoce 100g |
| **Obiad** | Zupa krupnik z zieloną pietruszką 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy , sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ćwiartka z kurczaka, kasza jęczmienna, zielona pietruszka) Kotlet drobiowy z kalafiorem (filet z indyka, kalafior, sól, pieprz, pieprz ziołowy, jaja, bulka tarta, olej)Ziemniaki z koperkiem 150gSurówka z kapusty białej i kapusty pekińskiej, ogórka świeżego, papryki czerwonej świeżej, kukurydzy konserwowej, jabłuszka i jogurtu naturalnegoWoda z cytryną 150ml  |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel o smaku czarnej porzeczki (woda, 100% koncentrat kompotu z czarnej porzeczki, mąka ziemniaczana, cukier), sos jogurtowy ( jogurt naturalny, cukier ), talerzyk witaminek - owoce |
|  |  1,3,7,9 |
|  **ŚRODA 20.09.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, rukola, filet wędzony z indyka 10g, serek kanapkowy z ziołami, pomidor malinowy, herbata zielona z pomarańczą i cukrem trzcinowym 150ml  Owoce  |
| **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, ziemniaki, ogórki kiszone, śmietana 12%, czosnek)Rizotto z kurczakiem 170g (mięso z piersi kurczaka, sól, pieprz, passata pomidorowa, marchewka, brokuł, olej) Sok jabłkowy 150ml ( woda, 100% koncentrat soku jabłkowego ) |
| **Podwieczorek** |  Wafle kukurydziane, serek homogenizowany waniliowy, domowa nutella z soi (gotowane ziarno soi, serek kanapkowy naturalny, kakao, miód ), kawa Inka na mleku z cukrem trzcinowym  |
| **alergeny** |  1,6,7,9 |
|  **CZWARTEK 21.09.2023**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami(gotowane mięso drobiowe, serek kanapkowy, suszone pomidory w oliwie z ziołami ), serek twarogowy z ziołami , ogórek kiszony, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** | Rosołek wiedeński z zieloną pietruszką250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka , kaszka manna, vegeta natural, zielona pietruszka)Pieczeń z szynki wieprzowej z twarożku (mięso z szynki wieprzowej, jaja, bułka tarta, cebula, sól, pieprz, twaróg)Sos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, mąka pszenna )Ziemniaczki gotowane 150gSurówka z marchewki z jabłuszkiem i śmietaną 12% Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń malinowy z sokiem owocowym , talerzyk witaminek-owoce, chrupki kukurydziane |
| **Alergeny** |  1,3,7,9 |
|  **PIĄTEK 22.09.2023** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, pasta z tuńczyka (tuńczyk w sosie własnym, serek kanapkowy naturalny ), jajko gotowane , papryka żółta, sałata lodowa, herbata rumiankowa z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, seler naciowy, ćwiartka z kurczaka, ziarno czerwonej soczewicy, ziemniaki )Pulpety rybne w sosie koperkowym 80g (filet z morszczuka , jaja, bułka tarta, sól, pieprz, śmietanka 12%, koperek, mąka uniwersalna)Ryż jaśminowy150gSurówka z ogórka kiszonego, pory pomidorków i jogurtu naturalnego Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Fryteczki z marchewki , keczup |
| **alergeny** |  1,3,4,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie