|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 23.01.2023** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g,szynka krucha 10g, twarożek z czerwoną papryką (twaróg półtłusty śmietankowy, mleko, czerwona papryka świeża), rukola ,rzodkiewka, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250mlOwoce 100g |
|  |  Barszcz ukraiński z ziemniakami i zieloną pietruszką 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, ćwiartka z kurczaka, śmietana 12%,, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , ziemniaki, por, seler naciowy, buraki czerwone, koncentrat barszczu czerwonego, fasolka szparagowa zielona, zielona pietruszka)Drożdżowe racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 2 szt (mąka tortowa pszenna, mąka pełnoziarnista , jaja, drożdże, cukier, cukier waniliowy, cukier puder, mleko, olej)Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Kaszka manna na mleku z sokiem owocowym, talerzyk witaminek- owoce  |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
| **WTOREK 24.01.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Płatki owsiane na mleku z miodem, bułka grahamka 50g masło 10g , dżem truskawkowy 100% owoców, herbata z cytryną i cukrem trzcinowym 150mlOwoce 100g |
| **Obiad** | Zupa grochowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ćwiartka z kurczaka, ziemniaki, groch łuskany, kiełbaska wieprzowa, czosnek, majeranek, zielona pietruszka ) Gulasz z indyka w sosie własnym80g (filet z indyka, sól, pieprz, olej, mąka pszenna )Kasza bulgur 150gSurówka z marchewki i jabłuszka ze śmietaną 12%Woda z cytryną 150ml  |
| **Podwieczorek** | Galaretka pomarańczowa z sosem jogurtowym ( jogurt naturalny, cukier), talerzyk witaminek – owoce, chrupki kukurydziane |
|  |  1,7,9 |
| **ŚRODA 25.01.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, rukola, kurczak gotowany 10g, twarożek z ogórkiem kiszonym ( twaróg śmietankowy półtłusty, mleko, ogórek kiszony ), papryka czerwona świeża, herbata zielona z cytryną 150ml  Owoce  |
| **Obiad** | Rosół drobiowy z makaronem i zieloną pietruszką 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy , ćwiartka z kurczaka, zielona pietruszka, makaron nitki, vegeta)Nuggetsy z kurczaka 80g (mięso z piersi kurczaka, sól, pieprz, jaja, mąka , bułka tarta, olej)Sałatka grecka (sałata lodowa, ogórek świeży, pomidor, feta, jogurt naturalny, koperek, czosnek , mozzarella, kukurydza konserwowa)Ziemniaki z koperkiem 150g Sok jabłkowy 150ml ( woda, 100% koncentrat soku jabłkowego ) |
| **Podwieczorek** | Pieczywo chrupkie, humus paprykowy (pieczona czerwona papryka, serek kanapkowy naturalny, duszona cebulka ), dżem brzoskwiniowy, kawa zbożowa na mleku z cukrem trzcinowym |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
|  **CZWARTEK 26.01.2023**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta drobiowa z czarnuszką10g ( gotowane mięso drobiowe, serek kanapkowy, czarnuszka) ,pomidor rzymski, serek twarogowy z ziołami, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** | Zupa ryżowa z zieloną pietruszką 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, ryż sól, ziele angielskie, liść laurowy , pieprz, pieprz ziołowy, zielona pietruszka)Potrawka z szynki w sosie własnym 80g(mięso z szynki wieprzowej, cebula, czosnek, sól, pieprz, pieprz ziołowy, mąka pszenna ) Kopytka własnego wyrobu 150g (ziemniaki gotowane, jaja, mąka pszenna, sól )Ogórek kiszony  Sok pomaranczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń waniliowy z sokiem owocowym, talerzyk witaminek-owoce |
| **Alergeny** | 1,3,7,9 |
| **PIĄTEK 27.01.2023** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, masło 10g, pasta z zielonego groszku (groszek konserwowy, serek kanapkowy naturalny), łosoś wędzony, ogórek kiszony, sałata lodowa, herbata rumiankowa z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa krupnik z zieloną pietruszką 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula , ćwiartka z kurczaka sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, zielona pietruszka, por, seler naciowy, kasza jęczmienna)Jajko gotowane w sosie musztardowo-chrzanowym (wywar warzywny, jajko gotowane, musztarda, chrzan, śmietanka 12%, mąka pszenna )Ziemniaki z koperkiem150g Marchewka z groszkiem na śmietanceWoda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Serek waniliowy, wafle ryżowe |
| **alergeny** | 1,3,4,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie