|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 23.10.2023** | |
|  | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g,szynka ze wsi 10g, twarożek waniliowy (twaróg półtłusty śmietankowy, mleko, cukier waniliowy), kiełki słonecznika ,ogórek świeży, napar owocowy z maliną i cukrem trzcinowym 250ml  Owoce 100g |
|  | Zupa szpinakowa z kluseczkami 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, śmietana 12%, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , makaron muszelka, por, seler naciowy, szpinak, czosnek )  Placki ziemniaczane (ziemniaki, jaja, mąka pszenna, sól, pieprz, olej), sos jogurtowy (jogurt naturalny, cukier )  Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Pieczywo chrupkie 7 zbóż, pasztet z kurczaka zagrodowego, serek kanapkowy naturalny, sałata lodowa, ogórek kiszony, kawa Inka na mleku z cukrem trzcinowym |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
| **WTOREK 24.10.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Płatki owsiane na mleku z miodem , bułka grahamka 50g, masło 10g, dżem truskawkowy 100% owoców, herbata czarna z cytryną i cukrem trzcinowym  Owoce 100g |
| **Obiad** | Krem ziemniaczano-chrzanowy z jajkiem 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy , sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, masło, śmietana 12%, , pieczone ziemniaki, chrzan, gałka muszkatałowa, jajko gotowane)  Kaszotto z kurczakiem i warzywami 170g (kasza orkiszowa, filet z piersi kurczaka, passata pomidorowa, cebula, czosnek, marchewka, cukinia żółta, cukinia zielona, papryka czerwona świeża, pieczarki, ogórek kiszony )  Woda z cytryną150ml |
| **Podwieczorek** | Galaretka cytrynowa, sos jogurtowy (jogurt naturalny, cukier), talerzyk witaminek-owoce |
|  | 1,7,9,10 |
| **ŚRODA 25.10.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, sałata lodowa, szynka w siatce10g, twarożek ze świeżym ogórkiem(twarożek śmietankowy półtłusty, mleko, ogórek świeży), pomidor malinowy , herbata zielona z pomarańczą i cukrem trzcinowym 150ml    Owoce |
| **Obiad** | Zupa krupnik z zieloną pietruszką250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy , ćwiartka z kurczaka, kasza jęczmienna, zielona pietruszka)  Pierś z kurczaka w ziołach prowansalskich pieczona w pergaminie 80g(filet z piersi kurczaka, oliwa, zioła prowansalskie)  Sałata lodowa z papryką czerwoną świeżą, ogórkiem świeżym , rzodkiewką i jogurtem naturalnym  Ziemniaki z koperkiem 150g Sok jabłkowy 150ml ( woda, 100% koncentrat soku jabłkowego ) |
| **Podwieczorek** | Domowy serniczek na zimno z owocami(jogurt grecki, serek waniliowy, galaretka pomarańczowa, galaretka malinowa, mandarynki) |
| **alergeny** | 1,7,9 |
| **CZWARTEK 26.10.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g,pasta z czerwonej soczewicy (gotowane ziarno czerwonej soczewicy, serek kanapkowy naturalny), serek twarogowy naturalny, papryka czerwona świeża, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa grochowa z ziemniakami 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka , groch, kiełbaska wieprzowa, sól, pieprz czarny, pieprz ziołowy, czosnek, papryka wędzona,, majeranek, ziemniaki )  Pieczony filet z indyka w marynacie miodowo-ziołowej 170g(mięso z piersi kurczaka, jaja, sól, jogurt naturalny, ser żółty ,mąka pszenna, mąka ziemniaczana, olej)  Kasza pęczak 150g  Sos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, mąka pszenna)  Fasolka szparagowa z wody  Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń malinowy z sokiem owocowym , talerzyk witaminek-owoce |
| **Alergeny** | 1,3,7,9 |
| **PIĄTEK 27.10.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, pasta z makreli (makrela w sosie pomidorowym, serek kanapkowy naturalny ), serek kozi, ogórek kiszony, sałata lodowa, herbata rumiankowa z cukrem trzcinowym150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną i zieloną pietruszką250g( marchew, seler, pietruszka, cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, seler naciowy, ćwiartka z kurczaka ,koncentrat pomidorowy, kasza jaglana, śmietana 12% )  Kotlet mielony z ryby (filet z morszczuka, jaja, cebulka, bułka tarta , sól, pieprz, olej )  Ziemniaki puree 150g  Surówka z marchewki ,jabłuszka i śmietanki  Woda z pomarańczą 150ml |
| **Podwieczorek** | Płatki ryżowe na mleku z musem jabłkowym (ryż biały, mleko, jabłka, cukier, cynamon ) |
| **alergeny** | 1,3,4,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie