|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 28.11.2022** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g, schab cygański 10g, twarożek ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty śmietankowy, sól, szczypiorek, mleko), rukola , pomidor rzymski, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250mlOwoce 100g |
|  |   Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną i zieloną pietruszką 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, śmietana 12%,, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , kasza jaglana, por, seler naciowy, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki)Jajko gotowane w sosie musztardowym 1szt (jajko gotowane, wywar warzywny, musztarda, śmietanka, mąka pszenna)Ziemniaki z koperkiem 150gMarchewka z groszkiem na śmietanceKompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** |  Deser jogurtowy z owocami i posypką czekoladową (jogurt naturalny, truskawki mrożone, cukier, płatki czekoladowe pełnoziarniste )  |
| **alergeny** | 1,3,7,9,10 |
| **WTOREK 29.11.2022** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Zupa mleczna z makaronem i miodem, bułka grahamka 50g masło 10g , dżem truskawkowy 100% owoców, herbata z cytryną 150ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Barszcz czerwony z ziemniakami 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ćwiartka z kurczaka, buraki, koncentrat barszczu czerwonego, śmietana 12% , ziemniaki, majeranek, czosnek ) Filet z indyka w sosie słodko-kwaśnym 80g (filet z indyka, sól, pieprz, śmietanka, cytryna, mąka pszenna )Kasza jęczmienna 150gSurówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłuszka z sosem winegretSok jabłkowy 150ml (woda, 100% koncentrat soku jabłkowego ) |
| **Podwieczorek** | Galaretka cytrynowa , sos jogurtowy(jogurt naturalny, cukier waniliowy), talerz witaminek-owoce  |
|  |  1,3,7,9 |
| **ŚRODA 30.11.2022** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, rukola, pasztet z kurczaka zagrodowego 10g, rzodkiewka , twarożek z żurawiną (twaróg śmietankowy półtłusty, mleko, żurawina), kawa zbożowa na mleku z cukrem trzcinowym150ml  Owoce  |
| **Obiad** | Zupa neapolitańska z makaronem i zieloną pietruszką 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, makaron nitki, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy , ćwiartka z kurczaka ,natka pietruszki )Placuszki drobiowe 80g ( mięso z piersi kurczaka, sól, pieprz, śmietana 12%, ser żółty, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, olej) Ziemniaki z koperkien150g Mix sałat ( sałata lodowa, rukola, szpinak ) z papryką świeżą, ogórkiem kiszonym i jogurtem naturalnym Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Sałatka ryżowa z kurczakiem , kukurydzą, ananasem i jogurtem naturalnym, pieczywo chrupkie 7 zbóż |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
|  **CZWARTEK 01.12.2022**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, domowa nutella 10g (gotowane ziarno soi, serek kanapkowy, cukier, kakao) , papryka czerwona świeża, serek twarogowy z ziołami , szpinak, herbata czarna z cytryną i miodem 150m Owoce |
| **Obiad** | Zupa ogórkowa z ziemniakami 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, czosnek, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, ogórki kiszone, śmietana 12%, ziemniaki sól, ziele angielskie, liść laurowy , pieprz, pieprz ziołowy)Makaron pełnoziarnisty z szynką wieprzową i passatą pomidorową 80g(makaron pełnoziarnisty, mięso z szynki wieprzowej, cebula, czosnek, passata pomidorowa, zioła prowansalskie, sól, pieprz, olej) Kiełki słonecznika Sok pomarańczowy 150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń czekoladowy, talerzyk witaminek-owoce |
| **Alergeny** | 1, 6,7,9 |
| **PIĄTEK 02.12.2022** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, masło 10g, pasta z makreli (makrela w sosie pomidorowym, serek kanapkowy naturalny ) ,szpinak, ser żółty, ogórek kiszony, herbata rumiankowa150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa krupnik z zieloną pietruszką 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, kasza jęczmienna, ćwiartka z kurczaka,, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, zielona pietruszka, por, seler naciowy)Kotlety mielone z ryby 80g( filet z morszczuka kapskiego, sól, pieprz, jaja, bułka tarta olej)Ziemniaki puree 150gSurówka z kapusty kiszonej z papryką czerwoną świeżą, jabłuszkiem i oliwą z oliwekWoda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Talerz jesiennych rozmaitości ( marchewka, ogórek kiszony, seler naciowy, papryka czerwona świeża, jabłka, melon, mandarynki ), wafle ryżowe |
| **alergeny** | 1,3,4, 7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie