|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 29.08.2022** | |
|  | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g, polędwica dębowa 10g, twarożek waniliowy(twaróg półtłusty śmietankowy, mleko, cukier waniliowy ), sałata lodowa , papryka czerwona świeża, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250ml  Owoce 100g |
|  | Zupa krupnik 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, ćwiartka z kurczaka, kasza jęczmienna, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , por, seler naciowy )  Jajko gotowane w sosie musztardowo-chrzanowym (jajko gotowane, wywar warzywny, musztarda, chrzan, mąka pszenna, śmietanka 12%)  Ziemniaki z koperkiem 150g  Groszek z marchewką na śmietance  Woda bez ograniczeń |
| **Podwieczorek** | Koktajl truskawkowy na jogurcie (jogurt naturalny, truskawki mrożone, cukier ), rogalik z masłem |
| **alergeny** | 1,3,7,9,10 |
| **WTOREK 30.08.2022** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Zacierka na mleku z miodem, bułka grahamka 50g masło 10g , dżem brzoskwiniowy 100% owoców, herbata z cytryną i cukrem trzcinowym 150ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa grochowa ziemniakami 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ćwiartka z kurczaka, kiełbaska wieprzowa ,ziemniaki, groch, papryka wędzona, majeranek )  Gulasz wieprzowy po węgiersku 80g (mięso z szynki wieprzowej, cebula, czosnek, sól, pieprz, olej, papryka czerwona świeża, mąka pszenna )  Kasza bulgur 150 g  Ogórek kiszony  Woda bez ograniczeń |
| **Podwieczorek** | Jabłuszko pieczone z miodem i cynamonem podane z sosem jogurtowym ( jogurt naturalny, cukier) |
|  | 1,7,9 |
| **ŚRODA 31.08.2022** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, sałata lodowa, kurczak gotowany 10g, twarożek z warzywami (twaróg półtłusty śmietankowy, sól, mleko, ogórek świeży, papryka świeża, pomidory, szczypiorek ) , ogórek świeży, herbata zielona z cytryną 150ml    Owoce |
| **Obiad** | Krem kukurydziany z popcornem 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy ,masło, śmietanka 12%, ziemniaki, kukurydza, popcorn)  Kotlet drobiowy z kalafiorem 80g(mięso z piersi kurczaka, jaja, bułka tarta, kalafior, pieprz, sól, olej )  Puree ziemniaczane 150g  Surówka z kapusty białej , ogórka świeżego, papryki czerwonej, jabłuszka i sosu winegret    Woda bez ograniczeń |
| **Podwieczorek** | Placuszki z twarogiem ( mąka tortowa, mleko, jaja, cukier waniliowy, twaróg półtłusty śmietankowy, olej ), kawa zbożowa na mleku z cukrem trzcinowym 150ml |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
| **CZWARTEK 01.09.2022** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami 10g (gotowane mięso drobiowe, serek kanapkowy, suszone pomidory) , ogórek kiszony, serek twarogowy naturalny, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieloną pietruszką250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, czosnek, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, ziemniaki, śmietana 12%, kalafior, fasolka szparagowa, zielony groszek konserwowy sól, ziele angielskie, liść laurowy , pieprz, pieprz ziołowy, zielona pietruszka)  Makaron Shreka 170g(makaron penne, szpinak ,czosnek, ser żółty, jogurt naturalny, przyprawy, masło )    Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń waniliowy z sokiem owocowym, talerzyk witaminek-owoce |
| **Alergeny** | 1,3,7,9 |
| **PIĄTEK 02.09.2022** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, masło 10g, pasta z tuńczyka (tuńczyk w sosie własnym, serek kanapkowy naturalny ), jajko gotowane, szczypiorek, pomidor malinowy, sałata lodowa, herbata rumiankowa z cukrem trzcinowym150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa ogórkowa z ziemniakami 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, ziemniaki, ogórki kiszone, ćwiartka z kurczaka, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, zielona pietruszka, por, seler naciowy, śmietana 12%)  Morszczuk z pieca 80g  Sos śmietanowo-cytrynowy (wywar warzywny, śmietanka 12%, cytryna, mąka pszenna )  Ryż paraboliczny150g  Warzywa gotowane (kalafior, marchewka mini)  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Domowy pudding z kaszki manny z sokiem owocowym (kaszka manna, mleko, cukier, sok owocowy ) |
| **alergeny** | 1,3,4,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie