|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 31.10.2022** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g, szynka z kotła10g, serek kanapkowy z ziołami, pomidor malinowy, sałata lodowa, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250mlOwoce 100g |
|  |  Zupa szpinakowa z kluseczkami 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , por, seler naciowy, makaron zacierka, śmietana 12% , szpinak, czosnek)Jajko sadzone 1sztZiemniaki puree 150 gMarchewka z groszkiem na śmietanceWoda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Witaminkowy talerz rozmaitości(marchewka, seler naciowy, jabłuszko, melon, gruszka, ananas), chrupki kukurydziane  |
| **alergeny** | 1,3, 7,8,9 |
| **WTOREK 01.11.2022** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | DZIEŃ WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH |
| **Obiad** |  |
| **Podwieczorek** |  |
|  |  1,7,9 |
| **ŚRODA 02.11.2022** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, rukola, szynka dębowa 10g, dżem brzoskwiniowy 100% owoców, rzodkiewka, herbata zielona z cytryną i cukrem trzcinowym150ml  Owoce  |
| **Obiad** | Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, czosnek, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, kalafior, fasolka szparagowa zielona, zielona pietruszka, sól, ziele angielskie, liść laurowy , pieprz, pieprz ziołowy, ziemniaki)Zapiekanka makaronowa z pomidorami i kiełbaską 80g( makaron świderki, sól, pieprz, pomidory, kiełbaska wieprzowa, cebula, ser)Woda z cytryną 150 ml   |
| **Podwieczorek** |  Domowy kisiel o smaku czarnej porzeczki podany z sosem jogurtowym (woda, 100% koncentrat soku z czarnej porzeczki, mąka ziemniaczana, jogurt naturalny, cukier ), talerzyk witaminek - owoce |
| **alergeny** | 1,7,9 |
|  **CZWARTEK 03.11.2022**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta z soi 10g (gotowane ziarno soi, serek kanapkowy) , serek twarogowy z ziołami, ogórek kiszony, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150mlOwoce |
| **Obiad** |  Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem 250g ( marchew , seler, pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ziemniaki, ogórki kiszone, śmietana 12%ćwiartka z kurczaka, koperek)Bitki z szynki w sosie własnym 80g (mięso z szynki wieprzowej papryka słodka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, mąka pszenna )Mix kasz 150g ( kasza jęczmienna, kasza gryczana )Surówka z marchewki i ananasa (marchewka, jabłko, ananas, śmietana 12% ) Woda z cytryną 150ml  |
| **Podwieczorek** | Budyń czekoladowy, talerzyk witaminek- owoce  |
| **Alergeny** | 1,3,6,7,9 |
| **PIĄTEK 04.11.2022** |
| **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, papryka czerwona świeża, sałata lodowa, herbata rumiankowa z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa krupnik z zieloną pietruszką250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, por, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, seler naciowy, ćwiartka z kurczaka, kasza jęczmienna, zielona pietruszka)Pulpety rybne w sosie pomidorowym 80g (filet z morszczuka kapskiego, jaja, bułka tarta, sól, pieprz, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna )Ziemniaki z koperkiem150gSurówka z selera i jabłuszka z jogurtem naturalnymWoda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Ciasteczka maślane własnego wypieku(mąka pszenna tortowa, masło, cukier, jaja, cukier waniliowy, proszek do pieczenia ), mleko gotowane 150 ml  |
| **alergeny** | 1,3,4,7,9 |

Jadłospis może ulec zmianie