|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 06.02.2023** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g,szynka konserwowa drobiowa 10g, twarożek z koperkiem (twaróg półtłusty śmietankowy, mleko, koperek), rukola , rzodkiewka, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250mlOwoce 100g |
|  |  Zupa krem wielowarzywny z prażonymi nasionami słonecznika 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, śmietana 12%,, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , ziemniaki, por, seler naciowy, kalafior, zielona pietruszka, brokuł)Naleśniki z mąki pełnoziarnistej z dżemem i twarogiem polane sosem jogurtowym 170g (mąka pełnoziarnista pszenna, mąka tortowa, jaja, mleko, cukier, cukier waniliowy, olej, dżem truskawkowy 100% , twaróg śmietankowy półtłusty, jogurt natyralny)Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Bułka paryska z masłem, serek waniliowy, pasztet z kurczaka zagrodowego, kakao na mleku z cukrem trzcinowym 150 ml  |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
| **WTOREK 07.02.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Kasza pęczak na mleku z miodem, bułka grahamka 50g masło 10g , dżem truskawkowy 100% owoców, herbata z cytryną i cukrem trzcinowym 150mlOwoce 100g |
| **Obiad** | Zupa wiedeńska z zieloną pietruszką 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ćwiartka z kurczaka, kasza manna, zielona pietruszka ) Kotlet pożarski 80g (mięso z piersi kurczaka, cebula, sól, pieprz, olej )Ziemniaki purre 150gSurówka z kapusty pekińskiej, ogórka kiszonego, papryki czerwonej świeżej, kukurydzy konserwowej i jogurtu naturalnegoWoda z cytryną 150ml  |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel truskawkowo-wiśniowy podany z sosem jogurtowym (100% koncentrat kompotu truskawkowo-wiśniowego, woda, mąka ziemniaczana, jogurt naturalny, cukier ), talerzyk witaminek-owoce |
|  |  1,3, 7,9 |
| **ŚRODA 08.02.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, rukola, szynka z beczki 10g, twarożek brzoskwiniowy ( twaróg śmietankowy półtłusty, mleko, dżem brzoskwiniowy 100% owoców ), pomidor malinowy, herbata zielona z żurawiną 150ml  Owoce  |
| **Obiad** | Zupa fasolowa z ziemniakami 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy , ćwiartka z kurczaka, zielona pietruszka, ziemniaki , fasola biała, kiełbaska wieprzowa, czosnek, majeranek)Bitki wieprzowe w sosie własnym 80g (mięso z szynki wieprzowej, cebula, sól, pieprz, mąka pszenna, olej)Kasza jęczmienna 150gSurówka z kapusty białej z marchewką i jabłuszkiem w sosie winegret Sok jabłkowy 150ml ( woda, 100% koncentrat soku jabłkowego ) |
| **Podwieczorek** |  Makaron z sosem jogurtowo-truskawkowym (truskawki mrożone, jogurt, cukier ) |
| **alergeny** | 1,7,9 |
|  **CZWARTEK 09.02.2023**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami10g ( gotowane mięso drobiowe, serek kanapkowy, suszone pomidory ) ,ogórek kiszony, serek twarogowy z ziołami, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** | Zupa paprykowa z ziemniakami 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, ziemniaki, sól, ziele angielskie, liść laurowy , pieprz, pieprz ziołowy, papryka czerwona świeża, kiełbaska wieprzowa, groszek zielony, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy)Pizza margherita (mąka pszenna, drożdże, olej, sól, passata pomidorowa, ser żółty, oregano), keczup Rukola Sok pomaranczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń malinowy z sokiem owocowym , talerzyk witaminek-owoce |
| **Alergeny** | 1,3,6,7,9 |
| **PIĄTEK 10.02.2023** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, łosoś wędzony, jajecznica na maśle ze szczypiorkiem , papryka czerwona świeża, sałata lodowa, kawa zbożowa na mleku z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa pomidorowa z ryżem 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula , ćwiartka z kurczaka, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, seler naciowy, koncentrat pomidorowy, śmietana 12% ryż)Kotlet panierowany z morszczuka kapskiego (mięso z morszczuka kapskiego, jaja, bułka tarta, olej, sól, pieprz )Ziemniaki z koperkiem150g Surówka z marchewki , jabłuszka i śmietany 12%Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** |  Domowy popcorn, talerz witaminek - owoce |
| **alergeny** | 1,3,4,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie