|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 02.01.2023** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g, szynka gotowana10g, twarożek z zieloną pietruszką ( twaróg śmietankowy półtłusty, mleko, sól, zielona pietruszka ), sałata lodowa , ogórek kiszony, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250mlOwoce 100g |
|  |  Zupa paprykowa z ryżem 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , por, seler naciowy, koncentrat pomidorowy, papryka czerwona świeża, ryż biały, śmietana 12% )Zapiekanka makaronowa z kiełbaską wieprzową , warzywami i serem żółtym170g (makaron świderki, kiełbaska wieprzowa, sól, pieprz, cebula, passata pomidorowa, marchew, ser żółty )Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Pudding z kaszki manny z sokiem owocowym ( mleko 2%, kaszka manna, cukier, 100% koncentrat soku z czarnej porzeczki ) , talerzyk witaminek - owoce  |
| **alergeny** | 1,7,9 |
| **WTOREK 03.01.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Płatki owsiane na mleku z miodem, bułka grahamka 50g masło 10g , dżem truskawkowy 100% owoców, herbata z cytryną i cukrem trzcinowym 150ml Owoce 100g |
| **Obiad** |  Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i koperkiem 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, kiszona kapusta, ziemniaki, koperek)Rizotto z warzywami i mięsem drobiowym 80g(mięso z piersi kurczaka, czosnek, papryka słodka, pieprz, sól, cebula, olej, ryż, marchewka mini, brokuł)Woda z cytryną 150 ml |
| **Podwieczorek** | Galaretka truskawkowa z sosem jogurtowo-waniliowym (jogurt naturalny, serek waniliowy), talerzyk witaminek - owoce |
|  |  1,7,9 |
| **ŚRODA 04.01.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, sałata lodowa, polędwica sopocka 10g, serek kanapkowy z ziołami, papryka czerwona świeża, herbata zielona z żurawiną150ml  Owoce  |
| **Obiad** | Zupa szpinakowa z kluseczkami 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, czosnek, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, makaron zacierka, sól, ziele angielskie, liść laurowy , pieprz, pieprz ziołowy, szpinak, śmietana 12%)Pieczona pałka z kurczaka 1szt (podudzie z kurczaka, sól, papryka słodka, majeranek , sól,olej)Ziemniaki z koperkiem 150gSałata lodowa z pomidorem, ogórkiem świeżym i jogurtem naturalnym Sok jabłkowy 150 ml (woda, 100% koncentrat soku jabłkowego )   |
| **Podwieczorek** |   Placuszki z jabłkiem (mąka tortowa, jaja, cukier waniliowy, jabłka, olej, cukier ),mleko gotowane 150ml  |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
|  **CZWARTEK 05.01.2023**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami 10g (gotowane mięso drobiowe, serek kanapkowy, suszone pomidory) , serek twarogowy naturalny, pomidor malinowy, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** |  Zupa ogórkowa z ziemniakami 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, śmietana 12%, ,ziemniaki, ćwiartka z kurczaka, ogórki kiszone, koperek) Pieczeń drobiowa z twarogiem 80g (mięso z piersi kurczaka, jaja, sól, pieprz, twaróg półtłusty, bułka tarta)Sos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, mąka pszenna )Mix kasz 150g (kasza jęczmienna, kasza gryczana )Surówka z marchewki, jabłuszka i jogurtu naturalnego Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń czekoladowy, talerzyk witaminek-owoce |
| **Alergeny** | 1,3,7,9 |
| **PIĄTEK 06.01.2023** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** |  **ŚWIĘTO TRZECH KRÓLI** |
| **Obiad** |  |
| **Podwieczorek** |   |
| **alergeny** | 1,3,4,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie