|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 02.10.2023** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g,szynka sołtysa10g, twarożek waniliowy (twaróg półtłusty śmietankowy, mleko, cukier waniliowy), sałata lodowa , pomidor malinowy, napar owocowy z maliną i cukrem trzcinowym 250mlOwoce 100g |
|  |  Krem dyniowy z prażonymi nasionami słonecznika250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, śmietana 12%, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , ziemniaki, por, seler naciowy, dynia, prażone ziarno słonecznika )Makaron Shreka 170g (makaron penne, szpinak, czosnek, jogurt naturalny ,masło, ser żółty)Kompot owocowy 150ml  |
| **Podwieczorek** | Domowy koktajl bananowo - jagodowy (jogurt naturalny, banany, jagody mrożone, cukier, mleko ), wafle ryżowe  |
| **alergeny** |  1,7,9 |
|  **WTOREK 03.10.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Płatki orkiszowe na mleku z miodem , bułka grahamka 50g, masło 10g, dżem truskawkowy 100% owoców, herbata czarna z cytryną i cukrem trzcinowymOwoce 100g |
| **Obiad** | Zupa jarzynowa z zieloną pietruszką 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy , sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ćwiartka z kurczaka, kalafior, fasolka szparagowa, groszek zielony , ziemniaki, zielona pietruszka) Gulasz z szynki (mięso z szynki wieprzowej, sól, pieprz, czosnek, cebula, mąka pszenna)Kasza mix 150g (kasza gryczana palona, kasza jęczmienna )Surówka z selera (seler korzeń, jabłka, śmietana 12% )Woda z cytryną150ml  |
| **Podwieczorek** | Galaretka pomarańczowa, sos jogurtowy (jogurt naturalny, cukier), chrupki kukurydziane |
|  |  1,7,9 |
|  **ŚRODA 04.10.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, sałata lodowa, szynka z indyka 10g, twarożek ze szczypiorkiem (twaróg śmietankowy półtłusty, mleko , szczypiorek ),ogórek kiszony , herbata zielona z żurawiną i cukrem trzcinowym 150ml  Owoce  |
| **Obiad** | Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną pietruszką 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy , ćwiartka z kurczaka, koncentrat pomidorowy, śmietana 12%, makaron muszelka, zielona pietruszka)Kotlet schabowy 170g(schab wieprzowy, jogurt naturalny, sól, pieprz, jaja, bułka tarta)Kapusta zasmażana (kapusta biała, koperek, śmietanka)Ziemniaczki gotowane ,koperek Sok jabłkowy 150ml ( woda, 100% koncentrat soku jabłkowego ) |
| **Podwieczorek** | Płatki ryżowe z musem truskawkowym ( płatki ryżowe, mleko, cukier, truskawki mrożone ) |
| **alergeny** |  1,3,7,9 |
|  **CZWARTEK 05.10.2023**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta drobiowa z czarnuszką(gotowane mięso drobiowe, czarnuszka, serek kanapkowy ), serek twarogowy z ziołami , papryka żółta, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** | Zupa barszcz ukraiński 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka , buraki czerwone, koncentrat barszczu czerwonego, śmietana 12%, sól, pieprz czarny, pieprz ziołowy, czosnek, ziemniaki, majeranek)Domowe hod-dogi(mąka pszenna, drożdże, mleko, margaryna Kasia, parówki drobiowe), keczupSałatka z ogórka świeżego i pomidorków Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń czekoladowy, talerzyk witaminek-owoce, chrupki kukurydziane |
| **Alergeny** |  1,3,7,9 |
|  **PIĄTEK 06.10.2023** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, pasta z tuńczyka (tuńczyk w sosie własnym, serek kanapkowy naturalny ), serek kozi, ogórek świeży, sałata lodowa, herbata rumiankowa z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa krupnik jaglany z zieloną pietruszką 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, seler naciowy, ćwiartka z kurczaka, vegeta natural, kasza jaglana, zielona pietruszka )Pstrąg z pieca 80g ( pstrąg świeży, sól, pieprz cytrynowy, masło, koperek )Ziemniaki purre 150gSurówka z kapusty pekińskiej, jabłuszka , koperku i sosu winegretWoda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Francuskie tosty (chleb tostowy graham, jajka, olej), kawa Inka na mleku z cukrem trzcinowym 150 ml |
| **alergeny** |  1,3,4,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie