|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 03.04.2023** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g,szynka krucha 10g, twarożek z czerwoną cebulką (twaróg półtłusty śmietankowy, mleko, czerwona cebulka), rukola ,rzodkiewka , herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250mlOwoce 100g |
|  |  Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, śmietana 12%,, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , kasza jaglana, por, seler naciowy, koncentrat pomidorowy )Paluszki rybne 2sztZiemniaki 150gSurówka z kiszonej kapusty, jabłuszka ,czerwonej papryki i oliwy z oliwekKompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Kaszka manna na mleku z musem truskawkowym (truskawki mrożone, cukier )  |
| **alergeny** |  1,4,7,9 |
|  **WTOREK 04.04.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Kaszka kukurydziana na mleku z miodem, bułka grahamka 50g, masło 10g , dżem truskawkowy 100% owoców, herbata z cytryną i cukrem trzcinowym 150mlOwoce 100g |
| **Obiad** | Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ćwiartka z kurczaka, ciecierzyca, ziemniaki, kiełbaska wieprzowa, koncentrat pomidorowy, majeranek ) Potrawka z indyka w sosie słodko-kwaśnym(mięso z piersi indyka, sól, pieprz, śmietanka 12%, cytryna, mąka pszenna)Ryż paraboliczny 150gWarzywa z wody (marchewka mini, brokuł, kalafior)Woda z cytryną 150ml  |
| **Podwieczorek** | Jabłuszko pieczone z miodem i cynamonem podane z sosem jogurtowym ( jogurt naturalny , cukier),chrupki kukurydziane |
|  |  1,7,9 |
|  **ŚRODA 05.04.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb graham 50g, masło 10g, kiełki brokuła, biała kiełbaska, jajko gotowane 0,5szt, keczup, papryka czerwona świeża, herbata czarna z cytryną 150ml  Wielkanocne ciasteczka maślane ,owoce  |
| **Obiad** | Żurek na kefirze z białą kiełbaską i jajkiem 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy , ćwiartka z kurczaka, kiełbaska biała, ,jajko gotowane, ziemniaki )Panierowany kotlet z piersi kurczaka 80g (filet z piersi kurczaka, sól, pieprz, jaja, bułka tarta, olej) Ziemniaki z koperkiem 150g Liście szpinaku z ogórkiem kiszonym , rzodkiewką, kukurydzą konserwową i jogurtem naturalnym Sok jabłkowy 150ml ( woda, 100% koncentrat soku jabłkowego ) |
| **Podwieczorek** | Muffinki czekoladowe (mąka pszenna, mąka ziemniaczana, jaja, olej, cukier, kakao ), mleko gotowane |
| **alergeny** |  1,3,7,9 |
|  **CZWARTEK 06.04.2023**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami 10g (gotowane mięso drobiowe, serek kanapkowy, suszone pomidory), , serek twarogowy naturalny, szpinak, herbata zielona z pomarańczą i cukrem trzcinowym 150ml Owoce |
| **Obiad** | Zupa ogórkowa z ziemniakami 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, ziemniaki, sól, ziele angielskie, liść laurowy , pieprz, pieprz ziołowy, ogórki kiszone, koperek, zielona pietruszka, kiełbaska wieprzowa)Pieczeń rzymska (mięso z szynki wieprzowej, jaja, sól, pieprz, majeranek, bułka tarta)Sos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, woda, mąka pszenna )Mix kasz 150g ( kasza jęczmienna, kasza gryczana )Surówka z marchewki , jabłuszka i śmietany 12% Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń malinowy , talerzyk witaminek-owoce |
| **Alergeny** |  1,3,7,9 |
|  **PIĄTEK 07.04.2023** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jajko gotowane ,serek kanapkowy naturalny, szczypiorek ),ser żółty, ogórek świeży, szpinak, herbata miętowa z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa rybna z ziemniakami i zieloną pietruszką 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula ,mięso z ryby, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, seler naciowy, koncentrat pomidorowy, śmietana 12%, zielona pietruszka, ziemniaki )Racuchy drożdżowe z jabłkiem i cukrem pudrem ( mąka pszenna, drożdże, mleko, jaja, cukier waniliowy, cukier trzcinowy , jabłka, olej)Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Koktajl truskawkowy ( jogurt naturalny, truskawki mrożone, cukier ), chałka z masłem |
| **alergeny** |  1,3,4,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie