|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 03.10.2022** | |
|  | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g, szynka delikatesowa z kurcząt10g, twarożek brzoskwiniowy ( twaróg śmietankowy półtłusty, mleko, dżem brzoskwiniowy 100% owoców), sałata lodowa ,ogórek świeży, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250ml  Owoce 100g |
|  | Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną pietruszką250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , por, seler naciowy, ziemniaki, kalafior, śmietana 12% , zielona pietruszka )  Makaron Shreka 170g (makaron penne, szpinak, jogurt naturalny, czosnek, ser żółty )  Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Musli owocowe z jogurtem naturalnym i miodem (płatki kukurydziane, opiekane płatki owsiane, granola czekoladowa, rodzynki, suszona żurawina, orzechy nerkowca, jogurt naturalny, miód ) |
| **alergeny** | 1,7,9 |
| **WTOREK 04.10.2022** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Kasza pęczak na mleku z miodem, bułka grahamka 50g masło 10g , dżem truskawkowy 100% owoców, herbata z cytryną i cukrem trzcinowym 150ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa neapolitańska z zieloną pietruszką 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, vegeta natural, makaron, zielona pietruszka)  Pieczona pałka z kurczaka 80g(mięso z uda kurczaka, czosnek, papryka słodka, pieprz, sól, cebula, olej, kurkuma)  Ziemniaki z koperkiem 150g  Sos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, mąka pszenna )  Surówka z białej kapusty z marchewką ,jabłuszkiem i jogurtem naturalnym  Woda z cytryną 150 ml |
| **Podwieczorek** | Banan, chrupki kukurydziane |
|  | 1,7,9 |
| **ŚRODA 05.10.2022** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, sałata lodowa, szynka staropolska 10g, twarożek ze szczypiorkiem( twaróg śmietankowy półtłusty, mleko, sól, szczypiorek ), pomidor malinowy, herbata zielona z cytyrną150ml    Owoce |
| **Obiad** | Zupa kukurydziana z zieloną pietruszką 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, czosnek, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, kaszka kukurydziana, kukurydza konserwowa, sól, ziele angielskie, liść laurowy , pieprz, pieprz ziołowy, zielona pietruszka)  Gołąbki w sosie własnym 80g(kapusta włoska, mięso z szynki wieprzowej, ryż biały, sól, pieprz, cebula, mąka pszenna)  Ziemniaki z koperkiem 150  Ogórek kiszony  Sok jabłkowy 150 ml (woda, 100% koncentrat soku jabłkowego ) |
| **Podwieczorek** | Galaretka cytrynowa z sosem jogurtowym (jogurt naturalny, cukier ) , talerzyk witaminek-owoce |
| **alergeny** | 1,7,9 |
| **CZWARTEK 06.10.2022** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta z kiełbaski wieprzowej z czarnuszką 10g (kiełbaska wieprzowa, czarnuszka, serek kanapkowy, sól, pieprz) , serek twarogowy z ziołami, rzodkiewka, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami 250g ( marchew , seler, pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, czerwona soczewica, kiełbaska wieprzowa ,ziemniaki, ćwiartka z kurczaka )  Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym 80g (mięso z piersi indyka, bułka tarta, jaja, sól, pieprz, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna)  Kasza jęczmienna 150  Warzywa gotowane (kalafior, marchewka mini)    Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń waniliowy z sokiem owocowym, talerzyk witaminek-owoce |
| **Alergeny** | 1,7,9 |
| **PIĄTEK 07.10.2022** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, masło 10g, pasta z tuńczyka (tuńczyk w sosie własnym, serek kanapkowy naturalny ),mozzarella, papryka czerwona świeża , sałata lodowa, herbata rumiankowa z cukrem trzcinowym150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa jarzynowa z ziemniakami zieloną pietruszką 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, kalafior , brokuł, fasolka szparagowa, groszek konserwowy, ćwiartka z kurczaka, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, zielona pietruszka, por, seler naciowy, śmietana 12%)  Filet z morszczuka kapskiego z pieca 80g  Ryż jaśminowy 150g  Sos cytrynowo- śmietankowy (wywar pieczeniowy, cytryna, śmietanka 12%, mąka pszenna)  Groszek z marchewką  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Placuszki z jabłuszkiem (mąka pszenna, jaja, cukier, cukier waniliowy, mleko, jabłka ), kawa na mleku z cukrem trzcinowym 150ml |
| **alergeny** | 1,3,4,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie