|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 05.09.2022** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g, szynka gotowana 10g, twarożek śmietankowy(twaróg półtłusty śmietankowy, mleko, sól, pieprz czarny ), sałata lodowa , ogórek świeży, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250mlOwoce 100g |
|  |  Zupa krem cukinii z prażonymi nasionami słonecznika 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, ziemniaki, cukinia, śmietana 12%, prażone nasiona słonecznika, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , por, seler naciowy )Łazanka z kiszoną kapustą i kiełbaską wieprzową 170g (makaron łazanka, kapusta kiszona, kiełbaska wieprzowa, cebula, olej )Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Budyń czekoladowy, talerzyk witaminek - owoce  |
| **alergeny** | 1,7,9 |
| **WTOREK 06.09.2022** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Kasza jaglana na mleku z miodem, bułka grahamka 50g masło 10g , dżem brzoskwiniowy 100% owoców, herbata z cytryną i cukrem trzcinowym 150ml Owoce 100g |
| **Obiad** |  Zupa szpinakowa z kluseczkami 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ćwiartka z kurczaka, szpinak , czosnek, śmietana 12%, makaron ) Panierowana pierś z kurczaka 80g (mięso z piersi kurczaka, sól, pieprz, jaja, bulka tarta, olej ) Ziemniaki z koperkiem150 gSałata lodowa z pomidorami, ogórkiem świeżym z jogurtem naturalnymWoda z cytryną 150 ml  |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel o smaku czarnej porzeczki z sosem jogurtowym ( jogurt naturalny, cukier, 100% koncentrat kompotu z czarnej porzeczki, mąka ziemniaczana), talerzyk witaminek-owoce |
|  |  1,7,9 |
| **ŚRODA 07.09.2022** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, sałata lodowa, kurczak gotowany 10g, twarożek waniliowy (twaróg półtłusty śmietankowy, sól, mleko, cukier waniliowy ) , ogórek kiszony, herbata zielona z żurawiną 150ml  Owoce  |
| **Obiad** | Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, czerwona soczewica, kiełbaska wieprzowa, ziemniaki)Pulpety z szynki w sosie śmietanowo-koperkowym 80g(mięso z szynki wieprzowej jaja,, pieprz, sól, cebula, śmietanka 12%, koperek, mąka pszenna)Mix kasz150g ( kasza jęczmienna, kasza gryczana )Surówka z marchewki i jabłuszka i sosu winegret Sok jabłkowy 150 ml (100% koncentrat soku jabłkowego, woda, cukier ) |
| **Podwieczorek** | Budyń czekoladowy, talerzyk witaminek- owoce Grzanki pełnoziarniste z serem, keczup, kakao na mleku z cukrem trzcinowym 150 ml  |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
|  **CZWARTEK 08.09.2022**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta z kiełbaski wieprzowej z czarnuszką 10g (kiełbaska wieprzowa, serek kanapkowy, czarnuszka) , rzodkiewka, serek twarogowy z ziołami, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** | Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną pietruszką250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, czosnek, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, ziemniaki, śmietana 12%, buraki czerwone, czosnek, sól, ziele angielskie, liść laurowy , pieprz, pieprz ziołowy, zielona pietruszka)Makaron pełnoziarnisty z szynką i sosem bolognese 170g(makaron pełnoziarnisty, mięso z szynki wieprzowej, passata pomidorowa, czosnek, zioła prowansalskie )Ogórek kiszony  Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Zaczarowany ogród-talerz warzyw i owoców ( nektarynka, jabłko, marchewka, seler naciowy, ogórek świeży, melon ), chrupki kukurydziane |
| **Alergeny** | 1,3,7,9 |
| **PIĄTEK 09.09.2022** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, masło 10g, pasta z makreli (makrela w sosie pomidorowym, serek kanapkowy naturalny ),ser żółty , pomidor malinowy, sałata lodowa, herbata miętowa z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa pomidorowa z ryżem 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, koncentrat pomidorowy, śmietana 12%, ćwiartka z kurczaka, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, zielona pietruszka, por, seler naciowy )Panierowany filet z morszczuka 80gPurre ziemniaczane 150g Surówka z selera , jabłuszka i jogurtu naturalnegoWoda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Płatki ryżowe na mleku z musem truskawkowym  |
| **alergeny** | 1,3,4,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie