|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 05.12.2022** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g, kurczak gotowany 10g, twarożek waniliowy (twaróg półtłusty śmietankowy, cukier waniliowy, mleko), rukola , rzodkiewka, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250mlOwoce 100g |
|  |  Zupa krem wielowarzywny z prażonymi nasionami słonecznika 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, śmietana 12%,, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ,prażone ziarno słonecznika, por, seler naciowy, ziemniaki, kalafior, brokuł)Łazanka z kiszoną kapustą i kiełbaską(makaron łazanka, kiszona kapusta, kiełbaska wieprzowa, cukier, cebula, pieprz, olej)Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** |  Jogurt naturalny z bakaliowym musli (jogurt naturalny, płatki kukurydziane, płatki owsiane, granola czekoladowa, rodzynki, suszona żurawina, orzechy nerkowca, miód )  |
| **alergeny** | 1,7,8,9 |
| **WTOREK 06.12.2022** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Kasza manna na mleku z miodem, bułka grahamka 50g masło 10g , dżem truskawkowy 100% owoców, herbata z cytryną 150ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa sojowa 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ćwiartka z kurczaka, soja, kiełbaska wieprzowa , ziemniaki, majeranek, czosnek, papryka wędzona ) Pulpety z szynki w sosie koperkowym 80g (szynka wieprzowa, jaja, bułka tarta, sól, pieprz, koperek mąka pszenna )Mix kasz 150g ( kasza jęczmienna, kasza gryczana )Buraczki gotowaneSok jabłkowy 150ml (woda, 100% koncentrat soku jabłkowego ) |
| **Podwieczorek** | Jabłuszko pieczone z miodem i cynamonem , sos jogurtowy (jogurt naturalny, cukier waniliowy) |
|  |  1,3,6,7,9 |
| **ŚRODA 07.12.2022** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, schab ciemno wędzony10g, pomidor ,rukola, serek kanapkowy z ziołami, zielona herbata z pomarańczą i cukrem trzcinowym150ml  Owoce  |
| **Obiad** | Zupa wiedeńska z zieloną pietruszką 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, kasza manna, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy , ćwiartka z kurczaka ,natka pietruszki )Kotlet z piersi kurczaka 80g ( mięso z piersi kurczaka, sól, pieprz, jaja, bułka tarta, olej) Ziemniaki z koperkien150g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką czerwoną ,ogórkiem kiszonym i jogurtem naturalnym Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Ryż na mleku z musem truskawkowym(truskawki mrożone, cukier ) |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
|  **CZWARTEK 08.12.2022**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami 10g (gotowane mięso drobiowe, serek kanapkowy, suszone pomidory) , papryka czerwona świeża, serek twarogowy naturalny , sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150m Owoce |
| **Obiad** | Zupa węgierska z ziemniakami 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, czosnek, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, koncentrat pomidorowy, papryka czerwona świeża, groszek zielony konserwowy, ziemniaki, sól, ziele angielskie, liść laurowy , pieprz, pieprz ziołowy)Paje z mięsem wieprzowym 2 szt(mąka krupczatka, jaja, drożdżę, margaryna Kasia, mleko, mięso z szynki wieprzowej, cebula, czosnek, passata pomidorowa, zioła prowansalskie, sól, pieprz, olej) , keczupSałatka z oórka świeżego i pomidorów Sok pomarańczowy 150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń malinowy z sokiem owocowym, talerzyk witaminek-owoce |
| **Alergeny** | 1,3,7,9 |
| **PIĄTEK 09.12.2022** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, masło 10g, pasta z tuńczyka (tuńczyk w sosie własnym, serek kanapkowy naturalny ) ,sałata lodowa, łosoś wędzony ogórek kiszony, herbata miętowa 150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa rybna ze śmietaną i zieloną pietruszką 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, mięso z ryby,, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, zielona pietruszka, por, seler naciowy, ziemniaki, śmietanka 12%, cytyrna)Serowe leniuszki z cukrem trzcinowym(twaróg śmietankowy półtłusty, mąka pszenna tortowa, mąka krupczatka, jaja, cukier waniliowy, cukier trzcinowy)Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Mandarynki, wafle kukurydziane |
| **alergeny** | 1,3,4, 7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie