|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 06.11.2023** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g, szynka w siatce10g,twarożek ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty śmietankowy, mleko, szczypiorek), kiełki słonecznika, ogórek świeży, napar owocowy z hibiskusem i cukrem trzcinowym 250mlOwoce 100g |
|  |  Zupa krem białych warzyw z prażonymi nasionami dyni 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, kalafior, śmietana 12%, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , por, seler naciowy, prażone nasiona dyni)Racuchy drożdżowe z jabłuszkiem i cukrem pudrem (mąka tortowa, mąka pszenna pełnoziarnista, drożdże, jaja, mleko, cukier waniliowy, cukier trzcinowy, jabłka, cukier puder)Kompot owocowy 150ml  |
| **Podwieczorek** | Koktajl bananowo-truskawkowy (jogurt naturalny, banany, truskawki, mleko, cukier ) , podpłomyki bezcukrowe  |
| **alergeny** |  1,3,7,9 |
|  **WTOREK 07.11.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Kaszka kukurydziana na mleku na mleku z miodem , bułka grahamka 50g, masło 10g, dżem truskawkowy 100% owoców, herbata czarna z cytryną i cukrem trzcinowym, jabłuszkowe talarkiOwoce 100g |
| **Obiad** | Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy , ziemniaki, czerwona soczewica, kiełbaska wieprzowa, ćwiartka z kurczaka sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, majeranek, papryka wędzona) Potrawka z kurczaka w sosie pomidorowym 80g (mięso z piersi kurczaka, papryka słodka, sól, czosnek, oregano, olej, passata pomidorowa )Ryż paraboliczny 150 gMix warzyw na parze (kalafior, brokuł, marchewka mini )Woda z cytryną150ml  |
| **Podwieczorek** | Dyniowe muffinki własnego wypieku ( purre dyniowe, mąka pszenna, jaja, olej , soda oczyszczona,, cukier, cynamon ), mleko gotowane |
|  |  1,3,7,9 |
|  **ŚRODA 08.11.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham50g, masło 10g, sałata lodowa, pierś o smaku maślanym 10g, pomidor świeży, bakaliowy twarożek (twaróg śmietankowy półtłusty, rodzynki, morela suszona, wiórki kokosowe, miód ), herbata zielona z żurawiną suszoną i cukrem trzcinowym 150 ml |
| **Obiad** |  Rosół drobiowy z makaronem i zieloną pietruszką ( kurczak rosołowy , ćwiartka z kurczaka, marchewka, seler, seler naciowy, por, cebula, pietruszka, natka pietruszki, sól, pieprz, vegeta natural, makaron nitki ) Kotlet z szynki wieprzowej z dodatkiem twarogu 80g (mięso z szynki wieprzowej, twaróg śmietankowy półtłusty, jaja, bułka tarta, papryka słodka, sól, czosnek, oregano, olej )Sałata lodowa z papryką czerwoną świeżą, ogórkiem kiszonym i jogurtem naturalnymZiemniaki z koperkiem 150 gSok jabłkowy 150 ml (woda, 100% koncentrat soku jabłkowego)  |
| **Podwieczorek** | Jabłuszko pieczone z miodem i cynamonem , sos jogurtowy (jogurt naturalny, cukier ), chrupki kukurydziane |
| **alergeny** |  1,3,7,9  |
|  **CZWARTEK 09.11.2023**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g,pasta drobiowa z suszonymi pomidorami (gotowane mięso drobiowe, serek kanapkowy naturalny, suszone pomidory w oliwie z ziołami), serek twarogowy naturalny, papryka czerwona świeża, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka , kalafior, ziemniaki, koperek, śmietana 12%, sól, pieprz czarny)Makaron świderki z sosem bolognese (filet z indyka, cebulka, koncentrat pomidorowy, czosnek , zioła prowansalskie, mąka pszenna , makaron świderki)Ogórek kiszony Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń waniliowy z sokiem owocowym , talerzyk witaminek-owoce |
| **Alergeny** |  1,7,9 |
|  **PIĄTEK 10.11.2023** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, pasta z makreli (makrela w sosie pomidorowym, serek kanapkowy naturalny ), ser żółty, ogórek kiszony,, herbatka miętowa z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Krupniczek pomidorowy z kaszą jęczmienną 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, seler naciowy, ćwiartka z kurczaka ,koncentrat pomidorowy, kasza jęczmienna, śmietana 12%, natka pietruszki )Pulpet rybny w sosie koperkowym (filet z morszczuka jaja, cebulka, otręby owsiane, bułka tarta , sól, pieprz, koperek, mąka pszenna)Ziemniaki 150gPapryka czerwona świeżaWoda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Talerz jesiennych witaminek (jabłuszko, marchewka, melon, banan, seler naciowy, kiwi, ogórek kiszony ), wafle kukurydziane |
| **alergeny** |  1,3,4,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie