|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 06.03.2023** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g,szynka sołtysa 10g, twarożek z kiszonym ogórkiem (twaróg półtłusty śmietankowy, mleko, ogórek kiszony), rukola , rzodkiewka, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250mlOwoce 100g |
|  |  Krem z marchewki z prażonymi nasionami dyni 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, śmietana 12%,, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , ziemniaki, por, seler naciowy, prażone nasiona dyni)Naleśniki z dodatkiem mąki pełnoziarnistej z twarogiem i dżemem truskawkowym 2szt (mąka tortowa, mąka pełnoziarnista pszenna, mleko, jaja, cukier, cukier waniliowy, twaróg śmietankowy półtłusty, dżem truskawkowy 100% owoców, olej)Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Pieczywo chrupkie, serek waniliowy, pasta brokułowa (brokuł gotowany, serek kanapkowy naturalny, prażone wiórki kokosowe), kakao na mleku z cukrem trzcinowym  |
| **alergeny** |  1,3,7,9 |
|  **WTOREK 07.03.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Ryż na mleku z miodem, bułka grahamka 50g, masło 10g, dżem truskawkowy 100% owoców, herbata z cytryną i cukrem trzcinowym 150mlOwoce 100g |
| **Obiad** | Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i zieloną pietruszką250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ćwiartka z kurczaka, ziemniaki, kapusta kiszona, kminek, pietruszka zielona ) Gulasz z szynki (mięso z szynki wieprzowej, cebula, czosnek, sól, pieprz, olej, mąka pszenna)Mix kasza150g (kasza jęczmienna, kasza gryczana )Buraczki gotowane (buraczki gotowane, jabłka, cytryna, cukier, oliwa)Woda z cytryną 150ml  |
| **Podwieczorek** | Galaretka truskawkowa z sosem jogurtowym ( jogurt naturalny, cukier ), talerzyk witaminek- owoce, chrupki kukurydziane |
|  |  1,7,9 |
|  **ŚRODA 08.03.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, rukola, szynka gotowana 10g, twarożek waniliowy (twaróg śmietankowy półtłusty, cukier waniliowy, mleko ) ,ogórek świeży, herbata zielona z cytryną 150ml  Owoce  |
| **Obiad** | Zupa kukurydziana z zieloną pietruszką 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy , ćwiartka z kurczaka, kaszka kukurydziana, kukurydza konserwowa )Panierowany kotlet z piersi kurczaka 80g (filet z piersi kurczaka, szpinak mrożony, sól, pieprz, jaja, bułka tarta, olej) Ziemniaki z koperkiem150g Surówka z kapusty pekińskiej, jabłuszka, papryki czerwonej świeżej i jogurtu naturalnego Sok jabłkowy 150ml ( woda, 100% koncentrat soku jabłkowego ) |
| **Podwieczorek** | Makaron z sosem truskawkowo-jogurtowym (truskawki mrożone, jogurt naturalny, cukier) |
| **alergeny** |  1,3,7,9 |
|  **CZWARTEK 09.03.2023**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta drobiowa z koperkiem10g (gotowane mięso drobiowe, koperek, serek kanapkowy), papryka czerwona świeża, serek twarogowy naturalny , rukola, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** | Rosół drobiowo-wołowy 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, por, seler naciowy ,kura rosołowa, szponder wołowy, vegeta, sól, ziele angielskie, liść laurowy , pieprz, zielona pietruszka, makaron nitki)Kotlety ziemniaczane z farszem mięsnym 2szt (gotowane ziemniaki, jaja, mąka ziemniaczana, mąka krupczatka, bułka tarta, gotowane mięso wieprzowe, cebula, czosnek, passata pomidorowa, papryka czerwona świeża)Sałatka z ogórka kiszonego , pomidorków, pory i jogurtu naturalnego Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Sałatka owocowa ( banany, jabłka, melon, winogrona, pomarańcze, kiwi ), sos jogurtowy (jogurt naturalny, cukier)  |
| **Alergeny** |  1,3,7,9 |
|  **PIĄTEK 10.03.2023** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, pasta z tuńczyka (tuńczyk w sosie własnym, serek kanapkowy naturalny ),mozarella, pomidor rzymski, sałata lodowa, herbata rumiankowa z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula , ćwiartka z kurczaka, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, seler naciowy, koncentrat barszczu czerwonego, buraki śmietana 12%, majeranek, czosnek, ziemniaki )Pulpety rybne w sosie koperkowym 80g ( filet z mintaja kapskiego, jaja, bułka tarta, cebula, sól, pieprz, koperek, mąka pszenna )Ryż paraboliczny150gWarzywa gotowane (kalafior, marchewka mini)Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Koktajl truskawkowy (jogurt naturalny, truskawki mrożone, cukier), wafle ryżowe |
| **alergeny** |  1,3,4,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie