|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 07.11.2022** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g, polędwica dębowa 10g, sałata lodowa, pomidor malinowy, twarożek ze szczypiorkiem ( twarożek śmietankowy półtłusty, szczypiorek, mleko ), herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250mlOwoce |
|  |  Krem wielowarzywny z prażonymi nasionami słonecznika250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, śmietana 12%,, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , ziemniaki, por, seler naciowy, kalafior, brokuł)Racuchy drożdżowe z jabłkiem i cukrem pudrem170g (mąka pszenna, jaja, cukier, cukier waniliowy, drożdże, mleko, jabłka, olej, cukier puder)Woda z cytryną 150ml  |
| **Podwieczorek** |  Musli z suszonymi owocami, miodem i jogurtem naturalnym (jogurt naturalny, miód, owoce suszone, granola czekoladowa, płatki owsiane, płatki kukurydziane, orzechy)  |
| **alergeny** | 1,3,7,8,9 |
| **WTOREK 08.11.2022** |
| **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 ziemniaczana 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, , śmietana 12%, ćwiartka z kurczaka, kiełbaska wieprzowa, ziemniaki, zielona pietruszka )Gulasz po węgiersku 80g (mięso z szynki wieprzowej, cebula, papryka czerwona świeża, czosnek, mąka pszenna, przyprawy )Kasza gryczana 150gBuraczki gotowane (buraczki gotowane, jabłka, oliwa )Woda bez ograniczeń |
| **Podwieczorek** | Galaretka owocowa z sosem jogurtowym ( jogurt naturalny, cukier), talerzyk witaminek-owoce |
|  |  1,7,9 |
| **ŚRODA 09.11.2022** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, rukola, szynka w siatce 10g, twarożek waniliowy (twarożek śmietankowy półtłusty, cukier, cukier waniliowy , mleko ), rzodkiewka, herbata zielona z pomarańczą 150ml  Owoce  |
| **Obiad** |  Zupa wiedeńska z zieloną pietruszką 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, czosnek, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, kasza manna, sól, ziele angielskie, liść laurowy , pieprz, pieprz ziołowy, zielona pietruszka)Kotlet pożarski 80g (mięso z piersi kurczaka, sól, jaja, bulka tarta ,olej, pieprz )Sałata lodowa z papryką czerwoną świeżą, ogórkiem kiszonym i jogurtem naturalnymZiemniaki z koperkiem 150g Woda bez ograniczeń |
| **Podwieczorek** | Makaron z musem truskawkowym (makaron świderki, truskawki mrożone, cukier ) |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
|  **CZWARTEK 10.11.2022**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta z drobiowa z czarnuszką 10g (gotowane mięso drobiowe, serek kanapkowy, czarnuszka) ,ogórek kiszony, serek twarogowy naturalny, rukola, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** | Zupa fasolowa 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy, fasola biała, ziemniaki, czosnek, kiełbaska wieprzowa, ćwiartka z kurczaka, majeranek)Rizotto z warzywami i mięsem drobiowym 170g ( ryż paraboliczny, koncentrat pomidorowy, mięso z piersi kurczaka, kalafior, marchewka mini, przyprawy, mąka pszenna ) Woda bez ograniczeń |
| **Podwieczorek** | Jesienny talerzyk witaminek ( jabłko, seler naciowy, melon, orzechy, marchewka, ) |
| **Alergeny** | 1,3,7,8,9 |
| **PIĄTEK 11.11.2022** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** |  DZIEŃ NIEPODLEGŁOŚCI |
| **Obiad** |  |
| **Podwieczorek** |  |
| **alergeny** | 1,3,4,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie