|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 09.01.2023** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g, szynka krucha 10g, twarożek waniliowy(twaróg półtłusty śmietankowy, mleko, cukier waniliowy), sałata lodowa , rzodkiewka, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250mlOwoce |
|  |  Zupa jarzynowa z ziemniakami 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ,ziemniaki, por, seler naciowy, ćwiartka z kurczaka, czosnek, kalafior, brokuł, kapusta biała, śmietana 12%)Łazanka z kiszoną kapustą i kiełbaską wieprzową170g (makaron łazanka, cebulka, kiszona kapusta, kiełbasa wieprzowa)Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Deser jogurtowy z truskawkami i posypką czekoladową (jogurt naturalny, miód, truskawki mrożone, wielozbożowe płatki czekoladowe   |
| **alergeny** | 1,7,9 |
| **WTOREK 10.01.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Kasza pęczak na mleku z miodem, bułka grahamka 50g masło 10g , dżem brzoskwiniowy 100% owoców, herbata z cytryną 150ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Żurek na kefirze z ziemniakami i zieloną pietruszką 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, ćwiartka z kurczaka, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy, kefir, kości wędzone, kiełbaska wieprzowa, mąka pszenna, ziemniaki, zielona pietruszka )Pieczeń rzymska z szynki 80g (mięso z szynki wieprzowej sól, pieprz, jaja, cebula, czosnek, papryka słodka )Mix kasz150g( kasza gryczana palona, kasza gryczana biała )Sos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, mąka pszenna)Surówka z kapusty białej z marchewką i jabłuszkiem w sosie winegretSok pomarańczowy 150ml (woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego) |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel truskawkowo-wiśniowy z sosem jogurtowym(100% koncentrat kompotu truskawkowo-wiśniowego, cukier, mąka ziemniaczana, jogurt naturalny) , talerzyk witaminek-owoce |
|  |  1,3,7,9 |
| **ŚRODA 11.01.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, sałata lodowa, szynka delikatesowa z kurcząt 10g, ,serek kanapkowy naturalny, ogórek kiszony, herbata zielona z pomarańczą i cukrem trzcinowym 150ml  Owoce  |
| **Obiad** | Zupa z ciecierzycy z ziemniakami i zieloną pietruszką 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ziemniaki, ciecierzyca, kości wędzone, kiełbaska wyborcza, zielona pietruszka ) Potrawka z indyka w sosie śmietanowym80g (filet z piersi indyka, sól, pieprz , śmietanka 12%, czosnek, mąka pszenna)Ryż paraboliczny150gWarzywa gotowane (marchewka mini, brokuł, kalafior)Woda z cytryną 150ml   |
| **Podwieczorek** | Talerz witaminek (marchewka, banan, kiwi, melon, seler naciowy, ogórek kiszony ),wafle ryżowe  |
| **alergeny** | 1,7,9 |
|  **CZWARTEK 12.01.2023**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta z indyka z zieloną pietruszką(gotowane mięso z indyka, serek kanapkowy, zielona pietruszka), papryka czerwona świeża, serek Milandia z ziołami, liście szpinaku, herbata czarna z cytryną i miodem 150mlOwoce |
| **Obiad** | Zupa wiedeńska z zieloną pietruszką 250g (marchew, seler, pietruszka, , cebula, sól, pieprz, ćwiartka z kurczaka, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy, kasza manna, zielona pietruszka)Kotlety pożarskie 80g (mięso z piersi kurczaka, sól, pieprz czarny, cebula, jaja, bulka tarta, olej)Ziemniaczki z koperkiem 150gSałatka ze świeżego szpinaku z ogórkiem kiszonym , rzodkiewką i jogurtem naturalnym Sok jabłkowy 150ml ( woda , 100% koncentrat soku jabłkowego) |
| **Podwieczorek** | Płatki ryżowe na mleku z musem truskawkowym (truskawki, cukier ) |
| **Alergeny** | 1, 3,7,9 |
| **PIĄTEK 13.01.2023** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, mozzarella, pasta z tuńczyka (tuńczyk w sosie własnym, serek kanapkowy naturalny ) pomidor malinowy, herbata rumiankowa z cukrem trzcinowym 150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa kukurydziana z popcornem250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, ćwiartka z kurczaka, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , por, seler naciowy, kaszka kukurydziana, kukurydza konserwowa)Paluszki rybne 2sztZiemniaki z koperkiem 150gSurówka z kapusty pekińskiej z papryką czerwoną świeżą i jabłuszkiem z jogurtem naturalnymWoda z cytryną 150ml  |
| **Podwieczorek** | Frytki z marchewki mini, keczup, chrupki kukurydziane  |
| **alergeny** | 1,4,7,9 |
|  |  Jadłospis może ulec zmianie  |