|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 10.10.2022** | |
|  | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g, gotowany filet z indyka 10g, twarożek waniliowy ( twaróg śmietankowy półtłusty, mleko, cukier waniliowy ), sałata lodowa ,rzodkiewka, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250ml  Owoce 100g |
|  | Krem z buraka czerwonego z prażonymi nasionami słonecznika250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , por, seler naciowy, ziemniaki, buraki czerwone, śmietana 12% , prażone ziarno słonecznika)  Placki z cukinii z jogurtem naturalnym 3 szt (cukinia, jaja, mąka krupczatka, mąka ziemniaczana, śmietana 12% sól, pieprz, jogurt naturalny, olej )  Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Pudding z kaszki manny z sokiem owocowym, talerzyk witaminek- suszone jabłka, suszone śliwki, rodzynki, orzechy nerkowca |
| **alergeny** | 1,3,7,8,9 |
| **WTOREK 11.10.2022** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Płatki owsiane na mleku z miodem, bułka grahamka 50g masło 10g , dżem truskawkowy 100% owoców, herbata z cytryną i cukrem trzcinowym 150ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa krupnik z zieloną pietruszką 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, kasza jęczmienna zielona pietruszka)  Kotlet mielony z kalafiorem w sosie własnym 80g(mięso z szynki wieprzowej, czosnek, papryka słodka, pieprz, sól, cebula, olej, olej, kalafior, bułka tarta, mąka pszenna)  Ziemniaki z koperkiem 150g  Sałata lodowa z kukurydzą , ogórkiem świeżym i sosem winegret  Woda z cytryną 150 ml |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel truskawkowy z sosem jogurtowym( woda, 100% koncentrat soku truskawkowego, mąka ziemniaczana, cukier, jogurt naturalny ), talerzyk witaminek - owoce |
|  | 1,7,9 |
| **ŚRODA 12.10.2022** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, sałata lodowa, szynka krucha10g, twarożek z warzywami( twaróg śmietankowy półtłusty, mleko, sól, papryka czerwona świeża , rzodkiewka, ogórek świeży ), pomidor malinowy, herbata zielona z pomarańczą150ml    Owoce |
| **Obiad** | Zupa ziemniaczana z koperkiem 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, czosnek, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, kiełbaska wieprzowa, koperek, sól, ziele angielskie, liść laurowy , pieprz, pieprz ziołowy)  Rizotto z kurczakiem i warzywami 80g( ryż paraboliczny, filet z piersi kurczaka, sól, pieprz, cebula, mąka pszenna, kalafior , marchewka mini)  Sok jabłkowy 150 ml (woda, 100% koncentrat soku jabłkowego ) |
| **Podwieczorek** | Ciasteczka owsiane własnego wypieku (mąka pszenna,, jaja, płatki owsiane, masło, cukier trzcinowy, proszek do pieczenia, soda oczyszczona ) , mleko gotowane, talerzyk witaminek-owoce |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
| **CZWARTEK 13.10.2022** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami z 10g (gotowane mięso drobiowe, suszone pomidory, serek kanapkowy) , serek twarogowy naturalny, ogórek świeży, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa fasolowa z ziemniakami 250g ( marchew , seler, pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, fasola biała, kiełbaska wieprzowa ,ziemniaki, ćwiartka z kurczaka, zielona piet)  Hod-dog własnego wyrobu 80g (mąka krupczatka, jaja, drożdże, mleko, sól, parówki z szynki), keczup  Ogórek świeży, pomidor malinowy    Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń malinowy z sokiem owocowym, talerzyk witaminek-owoce |
| **Alergeny** | 1,3,7,9 |
| **PIĄTEK 14.10.2022** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, masło 10g, pasta z makreli (makrela w sosie pomidorowym, serek kanapkowy naturalny ),jajko gotowane, ogórek kiszony, sałata lodowa, herbata miętowa z cukrem trzcinowym150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa szpinakowa z kluseczkami 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, szpinak, ćwiartka z kurczaka, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, seler naciowy, śmietana 12%)  Panierowany filet rybny 80g  Purre ziemniaczane 150g  Surówka z kiszonej kapusty z jabłuszkiem , papryką i oliwą z oliwek    Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Płatki ryżowe na mleku z musem truskawkowym(truskawki mrożone, cukier ) |
| **alergeny** | 1,3,4,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie