|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 11.09.2023** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g,szynka krucha10g, twarożek brzoskwiniowy (twaróg półtłusty śmietankowy, mleko, dżem brzoskwiniowy 100% owoców), rukola , pomidor malinowy, herbata owocowa z pomarańczą i cukrem trzcinowym 250mlOwoce 100g |
|  |  Zupa jarzynowa na maśle z zieloną pietruszką 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, śmietana 12%,, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , ziemniaki, por, seler naciowy, kalafior, fasolka szparagowa, groszek zielony natka pietruszki)Zapiekanka makaronowa z kiełbaską wieprzową i warzywami 170g (makaron świderki, passata pomidorowa, kiełbaska wieprzowa, cebula, czosnek, marchewka, seler, papryka czerwona świeża, ser żółty, olej)Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Koktajl truskawkowy (jogurt naturalny, cukier, mleko, truskawki ), wafle ryżowe  |
| **alergeny** |  1,7,9 |
|  **WTOREK 12.09.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Kasza pęczak na mleku z miodem , bułka grahamka 50g, masło 10g, dżem truskawkowy 100% owoców, herbata czarna z cytryną i cukrem trzcinowymOwoce 100g |
| **Obiad** | Zupa sojowa z ziemniakami 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy , sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ćwiartka z kurczaka, ziemniaki, soja, czosnek, koncentrat pomidorowy, cebula, kiełbaska wieprzowa, papryka wędzona, majeranek) Kebab drobiowy (mięso z uda kurczaka, sól, pieprz, pieprz ziołowy, papryka słodka, kurkuma)Sos pieczeniowy ( wywar pieczeniowy, mąka pszenna )Ryż paraboliczny 150gSurówka z kapusty białej, ogórka kiszonego, papryki czerwonej świeżej, jabłuszka i jogurtu naturalnegoWoda z cytryną 150ml  |
| **Podwieczorek** | Galaretka truskawkowa, sos jogurtowy ( jogurt naturalny, cukier ), chrupki kukurydziane, talerzyk witaminek - owoce |
|  |  1,6,7,9 |
|  **ŚRODA 13.09.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, rukola, szynka delikatesowa z kurcząt 10g, twarożek z ogórkiem świeżym (twaróg śmietankowy półtłusty, ogórek świeży) ,rzodkiewka , herbata zielona z cytryną i cukrem trzcinowym 150ml  Owoce  |
| **Obiad** | Zupa neapolitańska z zieloną pietruszką 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy , ćwiartka z kurczaka, makaron nitki natka pietruszki )Panierowany kotlet z kurczaka (mięso z piersi kurczaka, sól, pieprz, jaja, bułka tarta, olej) Ziemniaki z koperkiem150g Groszek z marchewką na śmietance Sok jabłkowy 150ml ( woda, 100% koncentrat soku jabłkowego ) |
| **Podwieczorek** | Tosty graham z konfiturą brzoskwiniową , mleko, talerzyk witaminek - owoce |
| **alergeny** |  1,3,7,9 |
|  **CZWARTEK 14.09.2023**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta z czerwonej soczewicy(gotowane ziarno czerwonej soczewicy, serek kanapkowy), serek twarogowy naturalny ,ogórek świeży, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka , buraki czerwone, koncentrat barszczu czerwonego, ziemniaki, czosnek, papryka wędzona, majeranek sól, ziele angielskie, liść laurowy , pieprz ziołowy, śmietana 12%)Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (mięso z szynki wieprzowej, jaja, bułka tarta, cebula, sól, pieprz, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna)Kasza jęczmienna 150gOgórek kiszony Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń czekoladowy , talerzyk witaminek-owoce, wafle kukurydziane |
| **Alergeny** |  1,3,7,9 |
|  **PIĄTEK 15.09.2023** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, pasta z makreli (makrela w sosie pomidorowym, serek kanapkowy naturalny ), ser żółty, papryka czerwona świeża, sałata lodowa, herbata miętowa z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa krem z cukinii z prażonymi nasionami słonecznika 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula ,masło, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, seler naciowy, śmietana 12%, cukinia, prażone ziarno słonecznika )Panierowany filet rybny 80g (filet z morszczuka , jaja, bułka tarta, sól, pieprz, olej)Ziemniaki purre150gSurówka z kiszonej kapusty, jabłuszka, marchewki i oliwy z oliwekWoda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Ryż na mleku z musem jabłkowym (ryż , mleko, jabłka, cukier ) |
| **alergeny** |  1,3,4,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie