|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 12.09.2022** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g, szynka z kotła 10g, twarożek bazyliowy (twaróg półtłusty śmietankowy, mleko, sól, suszona bazylia ), sałata lodowa , rzodkiewka, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250mlOwoce 100g |
|  |  Krem z marchewki z prażonymi nasionami dyni 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, ziemniaki, śmietana 12%, prażone nasiona dyni, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , por, seler naciowy )Naleśniki z mąki pełnoziarnistej z twarogiem i dżemem polane sosem jogurtowym 170g( mąka pszenna pełnoziarnista, mąka tortowa, jaja, cukier, mleko, cukier waniliowy, twaróg śmietankowy półtłusty, sól , olej, dżem truskawkowy 100% owoców, jogurt naturalny)Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Bułka paryska z masłem, pasztet z kurczaka zagrodowego, sałata lodowa, pasta jajeczna ze szczypiorkiem(jajko gotowane, serek kanapkowy naturalny, szczypiorek), ogórek kiszony, Kakao na mleku z cukrem trzcinowym 150ml  |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
| **WTOREK 13.09.2022** |
| **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 neapolitańska z makaronem 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, czosnek, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana 12%, sól, ziele angielskie, liść laurowy , pieprz, pieprz ziołowy, zielona pietruszka)Nuggetsy drobiowe 80g(mięso z piersi kurczaka, jaja, bułka tarta, sól, pieprz , olej)Ziemniaki z koperkiem 150gSurówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłuszka i jogurtu naturalnego Woda z cytryną 150 ml  |
| **Podwieczorek** | Galaretka pomarańczowa sosem jogurtowym ( jogurt naturalny, cukier), talerzyk witaminek-owoce |
|  |  1,3,7,9 |
| **ŚRODA 14.09.2022** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, sałata lodowa, pierś drobiowa o smaku maślanym 10g, twarożek brzoskwiniowy (twaróg półtłusty śmietankowy, sól, mleko, dżem brzoskwiniowy 100% owoców ) , ogórek świeży, herbata zielona z cytryną150ml  Owoce  |
| **Obiad** | Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, ciecierzyca, kiełbaska wieprzowa, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, zielona pietruszka)Zraziki z karkówki w sosie własnym80g(mięso z karkówki wieprzowej, jaja,, pieprz, sól, cebula, mąka pszenna)Kasza gryczana 150g Buraczki gotowane(buraczki gotowane, sól, cukier, cytryna, jabłko, oliwa ) Sok jabłkowy 150 ml (100% koncentrat soku jabłkowego, woda, cukier ) |
| **Podwieczorek** |  Budyń malinowy z sokiem z czarnej porzeczki, talerzyk witaminek - owoce  |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
|  **CZWARTEK 15.09.2022**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta drobiowa z koperkiem 10g (gotowane mięso z kurczaka, serek kanapkowy, koperek) , ogórek kiszony, serek twarogowy naturalny, papryka czerwona świeża sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** |   Zupa chłopska z ziemniakami i koperkiem250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ćwiartka z kurczaka , czosnek, papryka czerwona świeża, ziemniaki, kiełbaska wieprzowa) Rizotto z mięsem drobiowym i warzywami 80g (mięso z piersi kurczaka, sól, pieprz, ryż paraboliczny, koncentrat pomidorowy, marchewka mini, cebula, czosnek, kalafior) Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel truskawkowy z sosem jogurtowym ( woda, 100% koncentrat kompotu truskawkowo-, mąka ziemniaczana, cukier, jogurt naturalny ), chrupki kukurydziane |
| **Alergeny** | 1,7,9 |
| **PIĄTEK 16.09.2022** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, masło 10g, pasta z groszku zielonego (groszek konserwowy, serek kanapkowy naturalny ),łosoś wędzony, pomidor malinowy, sałata lodowa, herbata rumiankowa z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa krupnik 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, kasza jęczmienna ćwiartka z kurczaka, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, zielona pietruszka, por, seler naciowy )Kotlet vege 80g (kasza jęczmienna, fasola, musztarda, keczup, jaja, bulka tarta, sól, pieprz, olej )Purre ziemniaczane 150g Surówka z kiszonej kapusty , jabłuszka, papryki czerwonej świeżej i oliwy z oliwekWoda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Serek waniliowy, talerzyk witaminek-owoce  |
| **alergeny** | 1,3,4,7,9.10 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie