|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 12.12.2022** | |
|  | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g, szynka krucha 10g, twarożek z koperkiem(twaróg półtłusty śmietankowy, koperek świeży, mleko), rukola , pomidor rzymski, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250ml  Owoce 100g |
|  | Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, śmietana 12%,, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ,fasolka szparagowa, por, seler naciowy, ziemniaki, kalafior, brokuł)  Naleśniki z dodatkiem mąki pełnoziarnistej z twarogiem i dżemem truskawkowym podane z sosem jogurtowym (mąka pełnoziarnista pszenna, mąka tortowa, jaja, mleko, twaróg półtłusty śmietankowy, cukier, cukier wanilinowy, dżem truskawkowy 100% , olej)  Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Płatki ryżowe na mleku z musem truskawkowym (płatki ryżowe, mleko, cukier, truskawki mrożone ) |
| **alergeny** | 1,3,7,8,9 |
| **WTOREK 13.12.2022** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Płatki owsiane na mleku z miodem, bułka grahamka 50g masło 10g , dżem brzoskwiniowy 100% owoców, herbata z cytryną 150ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa ogórkowa z ziemniakami 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ćwiartka z kurczaka, ogórki kiszone, śmietana 12% , ziemniaki, czosnek )  Rizotto z kurczakiem i warzywami 80g (ryż paraboliczny, mięso z piersi kurczaka, marchewka mini, kalafior ,przyprawy, mąka pszenna )  Sok jabłkowy 150ml (woda, 100% koncentrat soku jabłkowego ) |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel o smaku truskawkowo-wiśniowym (100% koncentrat kompotu truskawkowo-wiśniowego, mąka ziemniaczana, woda, cukier ) , sos jogurtowy (jogurt naturalny, cukier waniliowy), talerzyk witaminek-owoce |
|  | 1,6,7,9 |
| **ŚRODA 14.12.2022** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, szynka delikatesowa z kurcząt10g, rzodkiewka ,rukola, twarożek z warzywami (twaróg śmietankowy półtłusty, mleko, rzodkiewka, pomidor, ogórek, szczypiorek ), zielona herbata z cytryną i cukrem trzcinowym150ml    Owoce |
| **Obiad** | Zupa kukurydziana z zieloną pietruszką 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, kasza kukurydziana, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy , ćwiartka z kurczaka ,natka pietruszki , kukurydza konserwowa)  Pieczeń rzymska drobiowa 80g ( mięso z piersi kurczaka, mięso z uda kurczaka b/s, sól, pieprz, jaja, bułka tarta, olej)  Sos pieczeniowy ( wywar pieczeniowy, mąka pszenna )  Ziemniaki z koperkien150g  Surówka z kapusty białej świeżej, marchewki, jabłuszka, zielonej pietruszki i oliwy z oliwek  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Grzanki z chleba tostowego graham z konfiturą brzoskwiniową , kawa zbożowa na mleku z cukrem trzcinowym |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
| **CZWARTEK 15.12.2022** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta z czerwonej soczewicy 10g (gotowane ziarno soczewicy, serek kanapkowy) , papryka czerwona świeża, serek twarogowy z ziołami, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150m  Owoce |
| **Obiad** | Zupa ziemniaczana 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, czosnek, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, śmietana 12%, kiełbasa wyborcza, ziemniaki, sól, ziele angielskie, liść laurowy , pieprz, pieprz ziołowy)  Makaron świderki z szynką i sosem bolognese 80g(makaron świderki, mięso z szynki wieprzowej, cebula, czosnek, passata pomidorowa, zioła prowansalskie, sól, pieprz, olej)  Kiełki słonecznika    Sok pomarańczowy 150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń waniliowy z sokiem owocowym, talerzyk witaminek-owoce |
| **Alergeny** | 1,3,7,9 |
| **PIĄTEK 16.12.2022** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, masło 10g, pasta z łososia (łosoś wędzony , serek kanapkowy naturalny ) ,sałata lodowa, serek waniliowy ogórek kiszony, herbata rumiankowa 150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną i zieloną pietruszką 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, ćwiartka z kurczaka,, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, zielona pietruszka, por, seler naciowy, kasza jaglana, śmietanka 12%, koncentrat pomidorowy)  Paluszki rybne 2szt  Ziemniaki 150g  Surówka z marchewki i jabłuszka ze śmietaną 12%  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Koktajl truskawkowy ( jogurt naturalny, truskawki mrożone, cukier ), wafle ryżowe |
| **alergeny** | 1,3,4, 7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie