|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 13.02.2023** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g,szynka w siatce 10g, twarożek waniliowy (twaróg półtłusty śmietankowy, mleko, cukier waniliowy), rukola , rzodkiewka, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250mlOwoce 100g |
|  |  Zupa krem z marchewki z prażonymi nasionami dyni 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, śmietana 12%,, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , ziemniaki, por, seler naciowy, prażone nasiona dyni)Makaron łazanka z kiszoną kapustą i kiełbaską wieprzową 170g (makaron łazanka, kiszona kapusta, kiełbaska wieprzowa, cebula, olej, cukier, pieprz)Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Musli z suszonymi owocami i jogurtem naturalnym ( płatki owsiane, płatki kukurydziane, wielozbożowe płatki czekoladowe, suszona żurawina, rodzynki, suszone śliwki, jogurt naturalny, miód )  |
| **alergeny** | 1,7,9 |
| **WTOREK 14.02.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Owsianka na mleku z miodem, bułka grahamka 50g masło 10g , dżem truskawkowy 100% owoców, herbata z cytryną i cukrem trzcinowym 150mlOwoce 100g |
| **Obiad** | Zupa ryżowa z koperkiem 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ćwiartka z kurczaka, ryż, koperek ) Pałka z kurczaka 1 szt (podudzie z kurczaka, sól, pieprz, papryka słodka , majeranek, olej )Ziemniaki z koperkiem150gSałata lodowa z rzodkiewką, ogórkiem kiszonym i jogurtem naturalnymWoda z cytryną 150ml  |
| **Podwieczorek** | Galaretka owocowa z sosem jogurtowym ( jogurt naturalny, cukier ), talerzyk witaminek-owoce |
|  |  1,7,9 |
| **ŚRODA 15.02.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, rukola, szynka krucha 10g, twarożek ze szczypiorkiem ( twaróg śmietankowy półtłusty, mleko, szczypiorek ), pomidor malinowy, herbata zielona z cytryną 150ml  Owoce  |
| **Obiad** | Żurek z jajkiem i ziemniakami na kefirze 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy , ćwiartka z kurczaka, kefir, mąka pszenna, ziemniaki , kefir, kiełbaska wieprzowa, czosnek, majeranek)Pieczony filet z indyka 80g (Filet z indyka, cebula, sól, pieprz, rozmaryn, oregano, papryka słodka )Kasza bulgur 150gSos pieczeniowy (woda, wywar pieczeniowy, mąka pszenna )Marchewka mini gotowana  Sok jabłkowy 150ml ( woda, 100% koncentrat soku jabłkowego ) |
| **Podwieczorek** |  Kaszka manna na mleku z musem jagodowym (kaszka manna, mleko, cukier, mrożone jagody ) |
| **alergeny** | 1,7,9 |
|  **CZWARTEK 16.02.2023**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, zielona pasta brokułowa 10g ( brokuł, wiórki kokosowe, sok z cytryny, serek kanapkowy), papryka czerwona świeża, serek twarogowy z ziołami, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** | Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, ziemniaki, sól, ziele angielskie, liść laurowy , pieprz, pieprz ziołowy ,czerwona soczewica, czosnek, kiełbaska wieprzowa, zielona pietruszka)Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 80g (mięso z szynki wieprzowej, jaja, sól, pieprz, bułka tarta, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna)Ryż paraboliczny 150gBrokuł z wody  Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Pączusie serowe, mleko gotowane , talerzyk witaminek-owoce |
| **Alergeny** | 1,3,6,7,9 |
| **PIĄTEK 17.02.2023** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, pasta z makreli (makrela w sosie pomidorowym, serek kanapkowy naturalny ), ser żółty, sałata lodowa, herbata miętowa z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa wielowarzywna na maśle z zieloną pietruszką 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula , masło, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, seler naciowy, brokuł, kalafior, kapusta biała, śmietana 12%, ziemniaki )Serowe leniuszki z cukrem trzcinowym (twaróg śmietankowy półtłusty, jaja, mąka pszenna, mąka krupczatka olej, sól, cukier trzcinowy )Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** |  Chałka z masłem, mleko gotowane, talerz witaminek -owoce |
| **alergeny** | 1,3,4,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie