|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 13.03.2023** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g, szynka krucha 10g, twarożek waniliowy(twaróg półtłusty śmietankowy, mleko, cukier waniliowy), rukola , rzodkiewka, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250mlOwoce |
|  |  Krem wielowarzywny z prażonymi nasionami słonecznika250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ,ziemniaki, por, seler naciowy, masło, kalafior, brokuł, śmietana 12%, prażone ziarno słonecznika)Łazanka z kiszoną kapustą i kiełbaską wieprzową170g (makaron łazanka, cebulka, kiszona kapusta, kiełbasa wieprzowa)Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Sałatka owocowa z sosem jogurtowym (banany, jabłka, melon, kiwi, winogrono zielone, brzoskwinie w syropie, jogurt naturalny, cukier )   |
| **alergeny** | 1,7,9 |
| **WTOREK 14.03.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Kasza orkiszowa na mleku z miodem, bułka grahamka 50g masło 10g , dżem brzoskwiniowy 100% owoców, herbata z cytryną 150ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Żurek na kefirze z ziemniakami i zieloną pietruszką 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, ćwiartka z kurczaka, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy, kefir, kości wędzone, kiełbaska wieprzowa, mąka pszenna, ziemniaki, zielona pietruszka )Pieczeń rzymska z szynki 80g (mięso z szynki wieprzowej sól, pieprz, jaja, cebula, czosnek, papryka słodka )Mix kasz150g( kasza gryczana palona, kasza gryczana biała )Sos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, mąka pszenna)Surówka z kapusty białej z marchewką i jabłuszkiem w sosie winegretSok pomarańczowy 150ml (woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego) |
| **Podwieczorek** | Pieczone jabłuszko z miodem i cynamonem podane z sosem jogurtowym( cukier, jogurt naturalny) , chrupki kukurydziane |
|  |  1,3,7,9 |
| **ŚRODA 15.03.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, rukola, szynka delikatesowa z kurcząt 10g, , twarożek brzoskwiniowy (twaróg śmietankowy półtłusty, dżem brzoskwiniowy 100% owoców ), ogórek kiszony, herbata zielona z pomarańczą i cukrem trzcinowym 150ml  Owoce  |
| **Obiad** | Zupa fasolowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ziemniaki, fasola biała, kości wędzone, kiełbaska wyborcza, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy, papryka wędzona ) Potrawka z indyka w sosie śmietanowym80g (filet z piersi indyka, sól, pieprz , śmietanka 12%, czosnek, mąka pszenna)Kasza bulgur 150gWarzywa gotowane (marchewka mini, brokuł, kalafior)Woda z cytryną 150ml   |
| **Podwieczorek** | Kaszka manna na mleku z musem jagodowym (jagody leśne mrożone, cukier ) |
| **alergeny** | 1,7,9 |
|  **CZWARTEK 16.03.2023**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, domowa nutella(gotowane ziarno soi, serek kanapkowy naturalny, miód, kakao, orzechy nerkowca), papryka czerwona świeża, serek Milandia z ziołami, liście szpinaku, herbata czarna z cytryną i miodem 150mlOwoce |
| **Obiad** | Zupa neapolitańska z zieloną pietruszką 250g (marchew, seler, pietruszka, , cebula, sól, pieprz, ćwiartka z kurczaka, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy, makaron, zielona pietruszka)Kotlety pożarskie 80g (mięso z piersi kurczaka, sól, pieprz czarny, cebula, jaja, bulka tarta, olej)Ziemniaczki z koperkiem 150gSałatka ze świeżego szpinaku z ogórkiem kiszonym , rzodkiewką i jogurtem naturalnym Sok jabłkowy 150ml ( woda , 100% koncentrat soku jabłkowego) |
| **Podwieczorek** | Budyń malinowy z sokiem owocowym, talerzyk witaminek- owoce |
| **Alergeny** | 1, 3,6,7,9 |
| **PIĄTEK 17.03.2023** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, ser żółty, pasta z makreli (makrela w sosie pomidorowym, serek kanapkowy naturalny ), pomidor malinowy, herbata miętowa z cukrem trzcinowym 150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa rybna z ryżem i zieloną pietruszką250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, filet z mintaja, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , por, seler naciowy, ryż biały, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki śmietana 12%)Jajko gotowane w sosie musztardowym 1 szt (jajko gotowane, wywar warzywny, musztarda sarepska, śmietanka 12%, mąka pszenna )Ziemniaczki z koperkiem 150gMarchewka z groszkiem na śmietanceWoda z cytryną 150ml  |
| **Podwieczorek** | Domowe musli z owocami i jogurtem naturalnym ( płatki kukurydziane, granola czekoladowa, prażone pełnoziarniste płatki orkiszowe, otręby owsiane, rodzynki, śliwki suszone, żurawina suszona, orzechy nerkowca, jogurt naturalny) |
| **alergeny** | 1,4,7,9,10 |
|  |  Jadłospis może ulec zmianie  |