|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 14.11.2022** | |
|  | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g, parówki z szynki, keczup, twarożek brzoskwiniowy ( twaróg śmietankowy półtłusty, mleko, dżem brzoskwiniowy 100% owoców), papryka czerwona świeża, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250ml  Owoce 100g |
|  | Krem z brokuła z prażonymi nasionami słonecznika 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , por, seler naciowy, ziemniaki, brokuł, śmietana 12% , prażone ziarni słonecznika )  Dyniowe placuszki z jogurtem naturalnym 3 szt (mąka pszenna, dynia, jaja, sól, mleko ,mąka ziemniaczana olej )  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Płatki ryżowe na mleku z musem truskawkowym (truskawki mrożone, cukier) |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
| **WTOREK 15.11.2022** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Owsianka na mleku (płatki owsiane, mleko ) z miodem, bułka grahamka 50g masło 10g , dżem truskawkowy 100% owoców, herbata z cytryną i cukrem trzcinowym 150ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa ryżowa z zieloną pietruszką 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, ryż, zielona pietruszka)  Pieczona pałka z kurczaka 80g(mięso z uda kurczaka, czosnek, papryka słodka, pieprz, sól, cebula, olej, kurkuma)  Ziemniaki z koperkiem 150g  Sałatka z ogórka kiszonego, pomidorków, pory i jogurtu naturalnego  Woda z cytryną 150 ml |
| **Podwieczorek** | Jabłuszko pieczone z miodem i cynamonem podane z sosem jogurtowym ( jogurt naturalny, cukier ) |
|  | 1,7,9 |
| **ŚRODA 16.11.2022** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, sałata lodowa, szynka staropolska 10g, serek kanapkowy z ziołami, pomidor malinowy, herbata zielona z żurawiną 150ml    Owoce |
| **Obiad** | Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, czosnek, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, czerwona soczewica, ćwiartka z kurczaka, sól, ziele angielskie, liść laurowy , pieprz, pieprz ziołowy, zielona pietruszka)  Kotlet mielony z indyka z twarogiem i suszonymi pomidorami w sosie własnym 80g (filet z piersi indyka, jaja, przyprawy, bułka tarta, twaróg półtłusty, suszone pomidory, olej, mąka pszenna )  Ryż paraboliczny 150g  Kalafior gotowany  Woda z cytryną 150 ml |
| **Podwieczorek** | Grzanki z chleba tostowego graham z serem , keczup, ogórek kiszony, kawa zbożowa na mleku z cukrem trzcinowym |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
| **CZWARTEK 17.11.2022** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 10g (jajko gotowane, szczypiorek, serek kanapkowy, sól, pieprz) , serek twarogowy z ziołami, rzodkiewka, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa marchewkowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 250g ( marchew , seler, pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, zielona pietruszka ,ziemniaki, ćwiartka z kurczaka )  Pulpety z szynki w sosie pomidorowym 80g (mięso z szynki wieprzowej, bułka tarta, jaja, sól, pieprz, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna)  Kasza jęczmienna 150 g  Surówka jesienna (kapusta biała, marchewka, ogórek kiszony, jabłka, papryka czerwona świeża, oliwa z oliwek)    Woda z cytryną 150 ml |
| **Podwieczorek** | Budyń malinowy z sokiem owocowym, talerzyk witaminek-owoce |
| **Alergeny** | 1,7,9 |
| **PIĄTEK 18.11.2022** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, masło 10g, pasta z makreli (makrela w sosie pomidorowym, serek kanapkowy naturalny ),mozzarella, ogórek kiszony , sałata lodowa, herbata miętowa z cukrem trzcinowym150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa jarzynowa z makaronem zieloną pietruszką 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, kalafior , brokuł, fasolka szparagowa, groszek konserwowy, ćwiartka z kurczaka, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, zielona pietruszka, por, seler naciowy, śmietana 12%)  Paluszki rybne 2 szt  Puree ziemniaczane 150g  Surówka z kiszonej kapusty z jabłuszkiem i oliwą  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Pudding z kaszki manny z musem truskawkowym (kaszka manna, mleko, truskawki mrożone, cukier) |
| **alergeny** | 1,3,4,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie