|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 15.05.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g,szynka sołtysa10g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem(jajko gotowane, serek kanapkowy naturalny, szczypiorek), rukola , papryka czerwona świeża, herbata owocowa 250ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Krem z cukinii z prażonymi nasionami słonecznika 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, śmietana, cukinia, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ,ziemniaki, por, seler naciowy, prażone nasiona słonecznika)  Zapiekanka makaronowa z kiełbaską i warzywami 170g (makaron świderki, kiełbaska wieprzowa, kalafior, marchewka mini, brokuł, koncentrat pomidorowy, ser żółty)  Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Wafle ryżowe, twarożek z żurawiną, pasta z czerwonej soczewicy (gotowane ziarno czerwonej soczewicy, serek kanapkowy naturalny ), kawa zbożowa na z cukrem trzcinowym |
| **alergeny** | 1,3, 7,9 |
| **WTOREK 16.05.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Płatki orkiszowe na mleku z miodem , bułka grahamka50g, masło 10g , dżem truskawkowy 100% owoców , herbata z cytryną i cukrem trzcinowym 150ml  Owoce 100g. |
| **Obiad** | Zupa wiedeńska z zieloną pietruszką250g ( marchew , seler , pietruszka, cebula, kasza manna, ćwiartka z kurczaka, sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, zielona pietruszka, , por, seler naciowy )  Kotlet pożarski 80g (mięso z piersi indyka, mięso z uda kurczaka b/s, sól, pieprz, cebula, bułka tarta, olej)  Ziemniaki purre150 g  Buraczki gotowane ( buraczki gotowane, cytryna, jabłuszko, oliwa )  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Jabłuszko pieczone z miodem i cynamonem podane z sosem jogurtowym (jogurt naturalny, cukier), chrupki kukurydziane |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
| **ŚRODA 17.05.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, rukola, rzodkiewka, twarożek z czerwoną papryką, szyneczka z indyka 10g, herbata zielona z pomarańczą i cukrem trzcinowym150ml    Owoce |
| **Obiad** | Zupa grochowa z ziemniakami 250g( marchew, seler, pietruszka ,sól, cebula, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, pieprz ziołowy ,ziemniaki ,groch, por, seler naciowy , ćwiartka z kurczaka, kiełbaska wieprzowa, czosnek, papryka wędzona, majeranek)  Rizotto z kurczakiem , warzywami i passatą pomidorową80g ( mięso z piersi kurczaka, kalafior, brokuł, passata pomidorowa, ryż paraboliczny  Sok jabłkowy150ml (woda, 100% koncentrat soku jabłkowego ) |
| **Podwieczorek** | Witaminowy zawrót głowy (jabłuszko, papryka czerwona świeża, melon, seler naciowy, gruszka, kiwi, ogórek świeży )  Domowy popcorn (prażone ziarno kukurydzy ) |
| **alergeny** | 1,7,9 |
| **CZWARTEK 18.05.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb z orkiszem, chleb pszenny z dodatkiem ziaren 50g, masło 10g, domowa nutella10g (gotowane ziarno soi, serek kanapkowy naturalny, kakao, orzechy nerkowca) ,serek Milandia naturalny, sałata lodowa, ogórek kiszony herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** | Żurek z ziemniakami na kefirze 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula ,kefir, ziemniaki, kiełbaska drobiowa, czosnek, ćwiartka z kurczaka sól, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, mąka pszenna , pieprz)  Gulasz z szynki wieprzowej 80g( mięso z szynki wieprzowej, sól, pieprz, pieprz ziołowy, czosnek , papryka słodka, olej, mąka pszenna)  Kasza bulgur 150  Surówka z kapusty włoskiej z marchewką, jabłuszkiem, oliwą i koperkiem  Sok pomarańczowy150ml (woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń waniliowy z sokiem owocowym, talerzyk witaminek-owoce |
| **Alergeny** | 1, 3,6,7,9 |
| **PIĄTEK 19.05.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, masło 10,pasta z tuńczyka(tuńczyk w sosie własnym, serek kanapkowy naturalny), jajko gotowane, sałata lodowa , pomidor malinowy, herbata miętowa 150ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną i zieloną pietruszką 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, ćwiartka z kurczaka, liść laurowy, ziele angielskie , koncentrat pomidorowy, kasza jaglana, śmietana 12% ,por, seler naciowy, zielona pietruszka)  Kotlet mielony z ryby (filet z mintaja, jaja, sól, pieprz , bułka tarta, olej )  Ziemniaki z koperkiem 150 g  Surówka z kiszonej kapusty z jabłuszkiem, marchewką i oliwą  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Tosty graham z dżemem brzoskwiniowym 100% owoców, mleko gotowane 2% |
| **alergeny** | 1,3,4,7,9 |
|  |  |