|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 19.09.2022** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g, polędwica z kurcząt10g, serek waniliowy, sałata lodowa , rzodkiewka, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250mlOwoce 100g |
|  |  Zupa ryżowa z koperkiem250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, ćwiartka z kurczaka, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , por, seler naciowy, ryż biały, koperek )Jajko sadzone 1 sztZiemniaki 150gMizeria na jogurcieKompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Deser jogurtowy z musem truskawkowym serwowany w pucharkach (jogurt naturalny, miód, truskawki mrożone, cukier, płatki czekoladowe )  |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
| **WTOREK 20.09.2022** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Płatki kukurydziane na mleku z miodem, bułka grahamka 50g masło 10g , dżem truskawkowy 100% owoców, herbata z cytryną i cukrem trzcinowym 150ml Owoce 100g |
| **Obiad** |  Zupa z fasolowa z ziemniakami 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, fasola biala, kiełbaska wieprzowa, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, zielona pietruszka)Gulasz z szynki 80g(mięso z szynki wieprzowej, czosnek, papryka slodka, pieprz, sól, cebula, mąka pszenna)Mix kasz 150g ( kasza gryczana, kasza jęczmienna ) Surówka jesienna( kapusta biała, marchewka, ogórek kiszony, jabłko, papryka czerwona świeża sól, oliwa z oliwek )Woda z cytryną 150 ml |
| **Podwieczorek** | Owoce sezonowe, podpłomyki bezcukrowe |
|  |  1,3,7,9 |
| **ŚRODA 21.09.2022** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, sałata lodowa, polędwica dębowa 10g, twarożek waniliowy (twaróg półtłusty śmietankowy, sól, mleko, cukier waniliowy) , pomidor malinowy, herbata zielona z pomarańczą150ml  Owoce  |
| **Obiad** | Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną pietruszką 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, czosnek, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, makaron, sól, ziele angielskie, liść laurowy , pieprz, pieprz ziołowy, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy, śmietana 12%)Placuszki drobiowe z serem 80g(mięso z piersi kurczaka, jaja, ser żółty, śmietana 12%, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, sól, pieprz , olej)Ziemniaki z koperkiem 150gSurówka z sałaty lodowej, papryki czerwonej świeżej, ogórka kiszonego i jogurtu naturalnego Sok jabłkowy 150 ml (woda, 100% koncentrat soku jabłkowego )   |
| **Podwieczorek** |   Muffinki czekoladowe (mąka pszenna, cukier, cukier waniliowy, jaja, olej, kakao ), kawa zbożowa na mleku z cukrem trzcinowym 150 ml  |
| **alergeny** | 1,7,9 |
|  **CZWARTEK 22.09.2022**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta z kiełbaski wieprzowej z czarnuszką 10g (kiełbaska wieprzowa, serek kanapkowy, czarnuszka) , serek twarogowy z ziołami, papryka czerwona świeża, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** |  Krem z cukinii z prażonymi nasionami słonecznika 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, cukinia, masło, śmietana 12%, ,ziemniaki) Potrawka z indyka w sosie śmietanowym 80g (mięso z piersi indyka, sól, pieprz, śmietanka 12%, mąka pszenna) Makaron kokardki 150Fasolka szparagowa zielona z wody Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń waniliowy z sokiem owocowym, talerzyk witaminek |
| **Alergeny** | 1,7,9 |
| **PIĄTEK 23.09.2022** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, masło 10g, pasta z łososia (łosoś wędzony, serek kanapkowy naturalny ),ser żółty, ogórek kiszony, sałata lodowa, herbata rumiankowa z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, ziemniaki, kiszona kapusta, kminek, ćwiartka z kurczaka, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, zielona pietruszka, por, seler naciowy, koperek )Leniuszki serowe z brązowym cukrem 80g (twaróg półtłusty śmietankowy, jaja, mąka tortowa, mąka krupczatka, sól, cukier brązowy )Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel o smaku czarnej porzeczki z sosem jogurtowym ( woda, 100% koncentrat soku z czarnej porzeczki, cukier, mąka ziemniaczana, jogurt naturalny ), talerzyk witaminek-owoce  |
| **alergeny** | 1,3,4,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie