|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 20.02.2023** | |
|  | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g,polędwica sopocka10g, twarożek z czerwoną cebulką (twaróg półtłusty śmietankowy, mleko, czerwona cebulka), rukola , rzodkiewka, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250ml  Owoce 100g |
|  | Zupa krem wielowarzywny z ,prażonymi nasionami słonecznika 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, śmietana 12%,, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , ziemniaki, por, seler naciowy, prażone nasiona słonecznika, kalafior, brokuł )  Makaron Shreka 170g (makaron penne, szpinak mrożony, jogurt naturalny, ser żółty, czosnek, sól, pieprz, masło)  Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Wafle ryżowe, pasta z suszonych pomidorów (suszone pomidory w ziołowej oliwie, serek kanapkowy naturalny ), serek waniliowy, kawa zbożowa na mleku z cukrem trzcinowym |
| **alergeny** | 1,7,9 |
| **WTOREK 21.02.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Kaszka kukurydziana na mleku z miodem, bułka grahamka 50g masło 10g , dżem truskawkowy 100% owoców, herbata z cytryną i cukrem trzcinowym 150ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną i zieloną pietruszką 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ćwiartka z kurczaka, makaron, śmietana 12%, koncentrat pomidorowy, zielona pietruszka )  Szaszłyk drobiowy 1szt (mięso z uda kurczaka, kiełbaska drobiowa, cebula, papryka czerwona świeżą, olej, sól, papryka słodka, pieprz )  Ziemniaki z wody z koperkiem150g  Ogórek kiszony  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Jabłuszko pieczone z miodem i cynamonem podane z sosem jogurtowym ( jogurt naturalny, cukier ) |
|  | 1,7,9 |
| **ŚRODA 22.02.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, rukola, łosoś wędzony 10g, twarożek śmietankowy ( twaróg śmietankowy półtłusty, mleko, sól, pieprz ),papryka czerwona świeża, herbata zielona z pomarańczą 150ml    Owoce |
| **Obiad** | Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy , ćwiartka z kurczaka, ciecierzyca, ziemniaki )  Rizotto z warzywami i mięsem drobiowym 80g (filet z piesi kurczaka,, ryż paraboliczny, duet cukinii brunoise , cebula, sól, pieprz, oregano, papryka słodka )  Sok jabłkowy 150ml ( woda, 100% koncentrat soku jabłkowego ) |
| **Podwieczorek** | Domowe ptasie mleczko na biszkopcie (mąka pszenna tortowa, jaja, cukier, jogurt naturalny, galaretka truskawkowa ), herbatka cytrynowa z miodem, talerzyk witaminek-owoce |
| **alergeny** | 1,3,4,7,9 |
| **CZWARTEK 23.02.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta drobiowa z czarnuszką 10g (gotowane mięso drobiowe, serek kanapkowy, czarnuszka), ogórek kiszony, serek twarogowy naturalny , sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, ziemniaki, sól, ziele angielskie, liść laurowy , pieprz, pieprz ziołowy, ogórki kiszone, śmietana 12%, koperek)  Hot dogi własnego wyrobu (mąka krupczatka, jaja, margaryna Kasia, drożdże , mleko 2%, mąka pszenna, parówki z szynki), keczup  Sałatka z pomidorów i ogórka świeżego    Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń waniliowy z sokiem owocowym , talerzyk witaminek-owoce |
| **Alergeny** | 1,3,7,9 |
| **PIĄTEK 24.02.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, pasta z tuńczyka ( tuńczyk w sosie własnym, serek kanapkowy naturalny ),pomidor rzymski, sałata lodowa, herbata rumiankowa z cukrem trzcinowym150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa krupnik z zieloną pietruszką 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula , ćwiartka z kurczaka, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, seler naciowy, kasza jęczmienna )  Kotlet jajeczny 1 szt (jajko gotowane, jajko świeże, keczup, musztarda, mąka ziemniaczana, bułka tarta, olej )  Ziemniaki purre 150g  Sałatka z ogórka kiszonego, pomidorków, pory i jogurtu naturalnego  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Banany, chrupki kukurydziane |
| **alergeny** | 1,3,4,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie