|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 20.03.2023** | |
|  | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g, polędwica sopocka 10g, twarożek z bazylią(twaróg półtłusty śmietankowy, mleko, suszona bazylia), rukola , rzodkiewka, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250ml  Owoce |
|  | Krem brokułowy z prażonymi orzechami nerkowca250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ,ziemniaki, por, seler naciowy, masło, brokuł, śmietana 12%, prażone orzechy nerkowca)  Makaron Shreka 170g (makaron penne, szpinak mrożony, czosnek, masło, jogurt naturalny, ser żółty)  Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Budyń waniliowy z sokiem owocowym, talerzyk witaminek-owoce |
| **alergeny** | 1,7,9 |
| **WTOREK 21.03.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Owsianka na mleku z miodem, bułka grahamka 50g masło 10g , dżem truskawkowy 100% owoców, herbata z cytryną 150ml    Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa grochowa z ziemniakami 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, ćwiartka z kurczaka, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy, groch, kiełbaska wieprzowa , ziemniaki, majeranek, czosnek )  Rizotto pomidorowe z warzywami i mięsem drobiowym 80g (mięso z piersi drobiowej , passata pomidorowa, marchewka brunoise, ryż paraboliczny, cebula, czosnek, papryka słodka )  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Galaretka pomarańczowa podana z sosem jogurtowym (jogurt naturalny, cukier ) , chrupki kukurydziane, talerzyk witaminek -owoce |
|  | 1,7,9 |
| **ŚRODA 22.03.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, rukola, szynka sołtysa 10g, twarożek ze szczypiorkiem (twaróg śmietankowy półtłusty, szczypiorek ), ogórek świeży, herbata zielona z żurawiną i cukrem trzcinowym 150ml    Owoce |
| **Obiad** | Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną pietruszką 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, makaron muszelka mała, koncentrat pomidorowy, zielona pietruszka )  Pieczona polędwica wieprzowa w marynacie miodowo-czosnkowej 80g (polędwica wieprzowa, sól, pieprz , czosnek, miód)  Ziemniaczki z wody z koperkiem 150g  Buraczki na ciepło  Sok jabłkowy 150ml (woda, 100% koncentrat soku jabłkowego ) |
| **Podwieczorek** | Płatki ryżowe na mleku z musem truskawkowym (truskawki mrożone, cukier ) |
| **alergeny** | 1,7,9 |
| **CZWARTEK 23.03.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta drobiowa z czarnuszką(gotowane mięso drobiowe, serek kanapkowy naturalny, czarnuszka), pomidor malinowy, serek twarogowy Milandia naturalna, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa ogórkowa z ziemniakami 250g (marchew, seler, pietruszka, , cebula, sól, pieprz, ćwiartka z kurczaka, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy, ogórki kiszone, ziemniaki, śmietana 12%, koperek )  Kebab drobiowy 80g (mięso z uda kurczaka, sól, pieprz czarny, papryka słodka, kurkuma, olej)  Sos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, mąka pszenna )  Kasza orkiszowa 150g  Surówka z marchewki i jabłuszka ze śmietaną 12%  Sok pomarańczowy 150ml ( woda , 100% koncentrat soku pomarańczowego) |
| **Podwieczorek** | Tosty graham z konfiturą brzoskwiniową, mleko gotowane |
| **Alergeny** | 1,7,9 |
| **PIĄTEK 24.03.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, jajecznica na maśle, pasta z tuńczyka (tuńczyk w sosie własnym, serek kanapkowy naturalny ), papryka czerwona świeża, herbata rumiankowa z cukrem trzcinowym 150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Rosołek wiedeński z zieloną pietruszką250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, ćwiartka z kurczaka, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , por, seler naciowy, kasza manna, natka pietruszki )  Kotlet vege 1 szt (gotowane ziarno ciecierzycy, kasza jęczmienna średnia, keczup, musztarda sarepska, jaja, bułka tarta, olej )  Ziemniaczki puree 150g  Surówka z kiszonej kapusty z jabłuszkiem , marchewką i oliwą  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Talerzyk obfitości (marchewka, seler naciowy, ogórek kiszony, jabłko, kiwi, pomarańcze, banan ) wafle kukurydziane |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
|  | Jadłospis może ulec zmianie |