|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 21.11.2022** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g, polędwica z kurcząt 10g, twarożek bazyliowy (twaróg półtłusty śmietankowy, sól, bazylia, mleko), sałata lodowa , rzodkiewka, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250mlOwoce 100g |
|  |   Krem marchewkowo-dyniowy z grzankami pełnoziarnistymi 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, śmietana 12%,, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , ziemniaki, por, seler naciowy, dynia, chleb tostowy graham)Makaron Shreka 170g (makaron penne, szpinak, czosnek, jogurt naturalny, ser żółty)Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** |  Serek waniliowy Bakoma, talerzyk witaminek -owoce  |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
| **WTOREK 22.11.2022** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Ryż na mleku z miodem, bułka grahamka 50g masło 10g , dżem truskawkowy 100% owoców, herbata z cytryną 150ml Owoce 100g |
| **Obiad** |  Żurek na kefirze 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ćwiartka z kurczaka, kiełbaska wieprzowa , ziemniaki, majeranek, czosnek, mąka pszenna ) Kebab drobiowy 80g ( mięso z uda kurczaka, sól, pieprz, papryka słodka, kurkuma ,czosnek ,olej )Sos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, mąka pszenna )Kasza bulgur 150gOgórek kiszonySok jabłkowy 150ml (woda, 100% koncentrat soku jabłkowego ) |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel o smaku czarnej porzeczki (woda, 100% koncentrat kompotu z czarnej porzeczki, cukier, mąka ziemniaczana ), sos jogurtowy(jogurt naturalny, cukier waniliowy), talerz witaminek-owoce  |
|  |  1,3,7,9 |
| **ŚRODA 23.11.2022** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, sałata lodowa, szynka cygańska 10g, pomidor malinowy , twarożek z rodzynkami (twaróg śmietankowy półtłusty, mleko, rodzynki), herbata zielona z cytryną 150ml  Owoce  |
| **Obiad** | Zupa rybna z makaronem i zieloną pietruszką 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, makaron, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy , filet z morszczuka kapskiego, koncentrat pomidorowy, śmietana 12%%, zielona pietruszka)Duszona szynka w sosie cebulowo-rozmarynowym 80g ( mięso z szynki wieprzowej, sól, pieprz, cebula, olej, rozmaryn suszony, mąka pszenna) Ziemniaki z koperkien150g  Surówka z kapusty pekińskiej z jabłuszkiem i marchewką w sosie winegret Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Domowe frytki z marchewki, keczup, chrupki kukurydziane  |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
|  **CZWARTEK 24.11.2022**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta drobiowa z koperkiem 10g (gotowane mięso drobiowe, serek kanapkowy, koperek) , ogórek kiszony, serek twarogowy naturalny, rukola, herbata czarna z cytryną i miodem 150m Owoce |
| **Obiad** | Zupa grochowa z ziemniakami 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, czosnek, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, groch, ziemniaki, czosnek, majeranek, papryka wędzona kiełbaska wieprzowa sól, ziele angielskie, liść laurowy , pieprz, pieprz ziołowy)Potrawka z indyka w sosie śmietankowo-koperkowym 80g(mięso z piersi indyka, sól, pieprz, cebula, koperek, śmietanka 12%, mąka pszenna, olej) Ryż paraboliczny 150g Brokuł gotowany  Sok pomarańczowy 150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń waniliowy z sokiem owocowym, talerzyk witaminek-owoce |
| **Alergeny** | 1, 6,7,9 |
| **PIĄTEK 25.11.2022** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, masło 10g, pasta z tuńczyka (tuńczyk w sosie własnym, serek kanapkowy naturalny ) ,rukola, jajecznica na maśle , papryka czerwona świeża, herbata rumiankowa150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa kukurydziana z warzywami i zieloną pietruszką 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, kaszka kukurydziana, kukurydza konserwowa, ćwiartka z kurczaka,, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, zielona pietruszka, por, seler naciowy)Panierowany filet z morszczuka kapskiego 80g( filet z morszczuka kapskiego, sól, pieprz, mąka pszenna, olej)Ziemniaki puree 150gSałata lodowa z ogórkiem kiszonym, pomidorkiem i jogurtem naturalnymWoda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Koktajl truskawkowy( kefir, truskawki, cukier) , wafle ryżowe  |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie