|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 24.10.2022** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g, szynka z kotła10g, twarożek ze szczypiorkiem ( twaróg śmietankowy półtłusty, mleko, szczypiorek), rukola ,pomidor malinowy, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250mlOwoce 100g |
|  |  Zupa krem z marchewki z prażonymi nasionami słonecznika 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , por, seler naciowy, ziemniaki, śmietana 12% , prażone ziarno słonecznika)Naleśniki z mąki pełnoziarnistej z twarogiem, dżemem i sosem jogurtowym170g(mąka pełnoziarnista pszenna, mąka tortowa, jaja, mleko, olej, twaróg półtłusty śmietankowy, cukier waniliowy, dżem truskawkowy 100% owoców, cukier , jogurt naturalny)Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Domowe frytki warzywne z pieca(marchewka, seler ), keczup, chrupki kukurydziane  |
| **alergeny** | 1,3, 7,8,9 |
| **WTOREK 25.10.2022** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Kasza jaglana na mleku z miodem, bułka grahamka 50g masło 10g , dżem brzoskwiniowy 100% owoców, herbata z cytryną i cukrem trzcinowym 150ml Owoce 100g |
| **Obiad** |  Zupa brokułowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, brokuły śmietana 12%, zielona pietruszka)Makaron z szynką i sosem bolognese 80g(mięso z szynki wieprzowej, bazylia, papryka słodka, pieprz, sól, cebula, olej, koncentrat pomidorowy)RukolaWoda z cytryną 150 ml |
| **Podwieczorek** | Galaretka owocowa z sosem jogurtowym( jogurt naturalny, cukier ), talerzyk witaminek-owoce |
|  |  1,7,9 |
| **ŚRODA 26.10.2022** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, rukola, szynka delikatesowa z kurcząt 10g, twarożek z ogórkiem kiszonym( twaróg śmietankowy półtłusty, mleko, ogórek kiszony), rzodkiewka, herbata zielona z cytryną i cukrem trzcinowym150ml  Owoce  |
| **Obiad** | Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, czosnek, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, kiełbaska wieprzowa, zielona pietruszka, sól, ziele angielskie, liść laurowy , pieprz, pieprz ziołowy, papryka wędzona, buraki czerwone, majeranek, soja, ziemniaki)Rolada drobiowa ze szpinakiem 80g( mięso z piersi kurczaka, sól, pieprz, czosnek, szpinak, ser, jaja)Sos warzywno-maślany (marchewka, seler, pietruszka, cebulka, wywar warzywny, masło, mąka pszenna)Ryż paraboliczny 150gMarchewka gotowanaSok jabłkowy 150 ml (woda, 100% koncentrat soku jabłkowego )   |
| **Podwieczorek** |  Domowy koktajl truskawkowy ( jogurt naturalny, mleko, truskawki, cukier ), wafle ryżowe naturalne |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
|  **CZWARTEK 27.10.2022**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta drobiowa z koperkiem z 10g (gotowane mięso drobiowe, koperek, serek kanapkowy) , serek twarogowy naturalny, ogórek kiszony, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoc |
| **Obiad** |  Zupa grochowa z ziemniakami 250g ( marchew , seler, pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ziemniaki, groch, majeranek, papryka wędzona, kiełbaska wieprzowa, ćwiartka z kurczaka, zielona pietruszka)Kebab drobiowy 80g (mięso z uda kurczaka, papryka słodka, kurkuma, sól, pieprz, pieprz ziołowy )Kasza bulgur 150gSos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, mąka pszenna )Surówka jesienna (kapusta biała świeża, jabłka, ogórek kiszony, marchewka, jogurt naturalny ) Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń waniliowy z sokiem owocowym, talerzyk witaminek- owoce  |
| **Alergeny** | 1,3,7,9 |
| **PIĄTEK 28.10.2022** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, masło 10g, pasta z makreli (makrela w sosie pomidorowym, serek kanapkowy naturalny ),jajecznica na maśle, papryka czerwona świeża, sałata lodowa, herbata miętowa z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa kukurydziano-dyniowa 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, por, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, seler naciowy, kukurydza konserwowa, kaszka kukurydziana, dynia)Paluszki rybne 2 szt Ziemniaki purre150gOgórek kiszonyWoda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Muffinki dyniowe(mąka pszenna tortowa, olej, cukier, jaja, mleko, cukier waniliowy, purre dyniowe ), kawa zbożowa na mleku z cukrem trzcinowym 150 ml  |
| **alergeny** | 1,3,4,7,9 |

Jadłospis może ulec zmianie