|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 25.09.2023** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g,szynka krucha10g, twarożek z ogórkiem kiszonym (twaróg półtłusty śmietankowy, mleko, ogórek kiszony), rukola , rzodkiewka, herbata z hibiscusa z cukrem trzcinowym 250mlOwoce 100g |
|  |  Krem brokułowy z prażonymi nasionami słonecznika250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, śmietana 12%, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , ziemniaki, por, seler naciowy, brokuł, prażone ziarno słonecznika )Racuchy drożdżowe z jabłuszkiem na jogurcie 2 szt (mąka pszenna tortowa, jaja, jogurt naturalny, cukier, cukier waniliowy, drożdże, olej, jabłka, cukier puder, cynamon)Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel cytrynowy(woda, 100% koncentrat soku cytrynowego, cukier, mąka ziemniaczana ), sos jogurtowy ( jogurt naturalny, cukier ), talerzyk witaminek-owoce  |
| **alergeny** |  1,3,7,9 |
|  **WTOREK 26.09.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** |  Kaszka manna na mleku z miodem , bułka grahamka 50g, masło 10g, dżem truskawkowy 100% owoców, herbata czarna z cytryną i cukrem trzcinowymOwoce 100g |
| **Obiad** | Rosołek drobiowy z makaronem i zieloną pietruszką 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy , sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, vegeta natural, ćwiartka z kurczaka, kurczak rosołowy, makaron nitki, zielona pietruszka) Rolada drobiowa ze szpinakiem (filet z piersi kurczaka, szpinak, sól, pieprz, czosnek, jaja, ser żółty)Ziemniaki z koperkiem 150gMizeria ze śmietaną Woda z cytryną 150ml  |
| **Podwieczorek** | Jabłuszko pieczone z miodem i cynamonem podane z sosem jogurtowym (jogurt naturalny, cukier), chrupki kukurydziane |
|  |  1,3,7,9 |
|  **ŚRODA 27.09.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, rukola, szynka delikatesowa z kurcząt 10g, owocowy twarożek (twaróg śmietankowy półtłusty, mleko , banan, miód, suszone morele, wiórki kokosowe, rodzynki, cynamon ), papryka czerwona świeża, herbata zielona z cytryną i cukrem trzcinowym 150ml  Owoce  |
| **Obiad** | Zupa kukurydziana z zieloną pietruszką 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy , ćwiartka z kurczaka, ziarno kukurydzy mrożone, kaszka kukurydziana, zielona pietruszka)Szaszłyk drobiowy z pieca 170g(mięso z uda kurczaka b/s, cebula, papryka czerwona świeża, kiełbaska wieprzowa)Sos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, mąka pszenna)Ziemniaczki gotowane ,koperek Ogórek kiszony Sok jabłkowy 150ml ( woda, 100% koncentrat soku jabłkowego ) |
| **Podwieczorek** |  Makaron z sosem jogurtowo-truskawkowym (jogurt naturalny, cukier, truskawki mrożone ) |
| **alergeny** |  1,7,9 |
|  **CZWARTEK 28.09.2023**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta z zielonego groszku(groszek zielony konserwowy, serek kanapkowy ), serek twarogowy naturalny , pomidor malinowy, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** | Zupa żurek na kefirze 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka , kefir, kiełbaska wieprzowa, sól, pieprz czarny, pieprz ziołowy, czosnek, mąka pszenna)Schab wieprzowy duszony w sosie własnym(schab wieprzowy b/k, cebula, czosnek, pieprz czarny, sól, mąka pszenna)Mix kasz 150g ( kasza gryczana palona, kasza gryczana biała)Buraczki gotowane (buraki czerwone gotowane, jabłko, cukier, cytryna, oliwa ) Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń waniliowy z sokiem owocowym , talerzyk witaminek-owoce, chrupki kukurydziane |
| **Alergeny** |  1,7,9 |
|  **PIĄTEK 29.09.2023** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, pasta z makreli (makrela w sosie pomidorowym, serek kanapkowy naturalny ), mozzarella , ogórek świeży, sałata lodowa, herbata miętowa z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa rybna z ziemniakami i koperkiem 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, seler naciowy, mięso z ryby, koncentrat pomidorowy, papryka czerwona świeża, śmietana 12%, koperek )Serowe leniuszki z brązowym cukrem 170g ( twaróg śmietankowy półtłusty, cukier, cukier waniliowy, mąka pszenna tortowa, mąka krupczatka, jaja, cukier trzcinowy )Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Banan, chrupki kukurydziane |
| **alergeny** |  1,3,4,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie