|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 26.09.2022** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g, szynka gotowana10g, twarożek ze świeżą papryką ( twaróg śmietankowy półtłusty, mleko, sól, papryka czerwona świeża), sałata lodowa , ogórek świeży, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250mlOwoce 100g |
|  |  Krem z dyni z prażonymi nasionami słonecznika250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , por, seler naciowy, ziemniaki, dynia, śmietana 12% , prażone nasiona dyni )Makaron łazanka z kapustą kiszoną i kiełbaską wieprzową 170g (makaron łazanka, kiszona kapusta, kiełbaska wieprzowa, sól, pieprz, cebula, cukier )Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Sałatka owocowa (banany, jabłko, melon, winogrona, granat ), sos jogurtowo-waniliowy ( jogurt naturalny, serek waniliowy )wafle ryżowe naturalne  |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
| **WTOREK 27.09.2022** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Kasza jaglana na mleku z miodem, bułka grahamka 50g masło 10g , dżem truskawkowy 100% owoców, herbata z cytryną i cukrem trzcinowym 150ml Owoce 100g |
| **Obiad** |  Zupa grochowa z ziemniakami 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, groch, kiełbaska wieprzowa, ziemniaki ,majeranek, zielona pietruszka)Kebab drobiowy 80g(mięso z uda kurczaka, czosnek, papryka słodka, pieprz, sól, cebula, olej, kurkuma)Kasza bulgur 150g Sos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, mąka pszenna )Marchewka mini z wodyWoda z cytryną 150 ml |
| **Podwieczorek** | Jabłuszko pieczone z miodem i cynamonem podane z sosem jogurtowo-waniliowym (jogurt naturalny, serek waniliowy), chrupki kukurydziane |
|  |  1,3,7,9 |
| **ŚRODA 28.09.2022** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, sałata lodowa, polędwica sopocka 10g, serek kanapkowy z ziołami, ogórek kiszony, herbata zielona z żurawiną150ml  Owoce  |
| **Obiad** | Rosół drobiowy z makaronem i zieloną pietruszką 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, czosnek, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, makaron, sól, ziele angielskie, liść laurowy , pieprz, pieprz ziołowy, vegeta natural, zielona pietruszka)Kotlet schabowy 80g(mięso ze schabu wieprzowego, jaja, mąka pszenna, sól, pieprz , bułka tarta olej)Ziemniaki z koperkiem 150gKapustka na krótko Sok jabłkowy 150 ml (woda, 100% koncentrat soku jabłkowego )   |
| **Podwieczorek** |   Koktajl truskawkowy na jogurtach (jogurt naturalny, truskawki mrożone, cukier ), podpłomyki  |
| **alergeny** | 1,7,9 |
|  **CZWARTEK 29.09.2022**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta z indyka z 10g (gotowany filet z indyka, serek kanapkowy, sól, pieprz) , serek twarogowy naturalny, pomidor malinowy, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** |  Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, śmietana 12%, ,ziemniaki, ćwiartka z kurczaka, ogórki kiszone, koperek) Rolada drobiowa ze szpinakiem 80g (mięso z piersi kurczaka, mięso z uda kurczaka, jaja, szpinak , ser żółty sól, pieprz)Sos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, mąka pszenna )Ryż paraboliczny 150Surówka z kapusty pekińskiej, jabłuszka i papryki czerwonej z sosem winegret Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń czekoladowy, talerzyk witaminek-owoce |
| **Alergeny** | 1,7,9 |
| **PIĄTEK 30.09.2022** |
| **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 wiedeńska z zieloną pietruszką 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, kasza manny, ćwiartka z kurczaka, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, zielona pietruszka, por, seler naciowy)Paluszki rybne 2 sztPurre ziemniaczaneSurówka z marchewki, jabłuszka i śmietany 12%Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Tosty pełnoziarniste z konfiturą brzoskwiniową, kawa na mleku z cukrem trzcinowym 150ml  |
| **alergeny** | 1,3,4,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie