|  |  |
| --- | --- |
| **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 250ml  Owoce 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 wody  Woda 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 150g  Kapustka 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 150  Surówka 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 szt  Purre ziemniaczane  Surówka 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