|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 27.03.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g, polędwica z indyka10g, twarożek z suszoną żurawiną (twaróg półtłusty śmietankowy, mleko, suszona żurawina), rukola , pomidor malinowy, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250ml  Owoce |
|  | Krem z kalafiora z prażonymi nasionami dyni250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ,ziemniaki, por, seler naciowy, masło, kalafior, śmietana 12%, prażone nasiona dyni)  Zapiekanka makaronowa170g (makaron pełnoziarnisty świderki, kiełbaska wieprzowa, cebulka, passata pomidorowa, ser żółty), kiełki brokuła  Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Pieczywo chrupkie 7 zbóż, pasztet z kurczaka zagrodowego, serek waniliowy homogenizowany, ogórek kiszony, kakao na mleku z cukrem trzcinowym 150 ml |
| **alergeny** | 1,7,9 |
| **WTOREK 28.03.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Kasza pęczak na mleku z miodem, bułka grahamka 50g masło 10g , dżem truskawkowy 100% owoców, herbata z cytryną 150ml    Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa krupnik z zieloną pietruszką 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, ćwiartka z kurczaka, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy, kasza jęczmienna, natka pietruszki )  Pieczona pałeczka z kurczaka 1 szt (podudzie z kurczaka , sól, pieprz, majeranek,, olej , czosnek, papryka słodka )  Ziemniaki z koperkiem 150g  Marchewka mini gotowana  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Deser ryżowy (ryż biały, śmietanka 12%, masło, mleko, cukier ), sos budyniowy(budyń śmietankowy, mleko ) , mus truskawkowy (truskawki mrożone, cukier ) |
|  | 1,7,9 |
| **ŚRODA 29.03.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, rukola, szynka gotowana 10g, twarożek brzoskwiniowy (twaróg śmietankowy półtłusty, dżem brzoskwiniowy 100% ),rzodkiewka, herbata zielona z cytryną i cukrem trzcinowym 150ml    Owoce |
| **Obiad** | Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, czerwona soczewica, ziemniaki, kiełbaska wieprzowa, zielona pietruszka )  Kotlet mielony z indyka i twarogu śmietankowego duszony w sosie pomidorowym80g (filet z indyka, jaja, bułka tarta, sól, pieprz, twaróg półtłusty śmietankowy , passata pomidorowa, olej)  Kasza bulgur 150g  Surówka z kapusty pekińskiej, jabłuszka i marchewki z sosem winegret  Sok jabłkowy 150ml (woda, 100% koncentrat soku jabłkowego ) |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel truskawkowo –wiśniowy z sosem jogurtowym (koncentrat kompotu truskawkowo-wiśniowego, mąka ziemniaczana, cukier, jogurt naturalny ), talerzyk witaminek- owoce |
| **alergeny** | 1,7,9 |
| **CZWARTEK 30.03.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, parówki z szynki 1 szt, keczup, papryka czerwona, serek twarogowy Milandia z ziołami, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami i koperkiem 250g (marchew, seler, pietruszka, , cebula, sól, pieprz, ćwiartka z kurczaka, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy, kapusta biała, ziemniaki, koperek )  Gulasz z szynki 80g (mięso z szynki wieprzowej, sól, pieprz czarny, papryka słodka, cebula, mąka pszenna, olej)  Mix kasz 150g ( kasza gryczana palona, kasza gryczana biała )  Ogórek kiszony  Sok pomarańczowy 150ml ( woda , 100% koncentrat soku pomarańczowego) |
| **Podwieczorek** | Budyń czekoladowy , talerzyk witaminek- owoce |
| **Alergeny** | 1,7,9 |
| **PIĄTEK 31.03.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, jajko gotowane, ogórek świeży, pasta z makreli (makrela w sosie pomidorowym, serek kanapkowy naturalny), herbata miętowa z cukrem trzcinowym 150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa kukurydziana z zieloną pietruszką250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, ćwiartka z kurczaka, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , por, seler naciowy, kaszka kukurydziana, kukurydza konserwowa, natka pietruszki )  Panierowany filet z morszczuka 80g(filet z morszczuka kapskiego, jaja, bułka tarta, olej )  Ziemniaczki puree 150g  Surówka z selera , jabłuszka , rodzynek i śmietany 12%  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Omleciki biszkoptowe z musem jabłkowym ( jaja, mąka, cukier, jabłka ), kawa zbożowa na mleku z cukrem trzcinowym 150ml |
| **alergeny** | 1,3,7,9 |
|  | Jadłospis może ulec zmianie |