|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 27.02.2023** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g,szynka krucha 10g, twarożek z czerwoną papryką (twaróg półtłusty śmietankowy, mleko, papryka czerwona świeża), rukola ,ogórek świeży, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250mlOwoce 100g |
|  |   Krem brokułowy z prażonymi nasionami słonecznika 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, śmietana 12%,, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , ziemniaki, por, seler naciowy, prażone nasiona słonecznika, brokuł )Racuchy drożdżowe z jabłkiem i cukrem pudrem 2szt (mąka tortowa, mąka pełnoziarnista pszenna, mleko, jaja, cukier, cukier puder, drożdże, cukier waniliowy, jabłka, olej)Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Kaszka manna na mleku z musem truskawkowym (truskawki mrożone, cukier )  |
| **alergeny** |  1,3,7,9 |
|  **WTOREK 28.02.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Kasza pęczak na mleku z miodem , bułka grahamka 50g masło 10g , dżem truskawkowy 100% owoców, herbata z cytryną i cukrem trzcinowym 150mlOwoce 100g |
| **Obiad** | Zupa ryżowa z koperkiem 250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ćwiartka z kurczaka, ryż biały, koperek ) Kotlet mielony z szynki z dodatkiem kalafiora (mięso z szynki wieprzowej, jaja, kalafior, sól, pieprz , cebula, bułka tarta, olej)Ziemniaki purre150gSałatka grecka (sałata lodowa, ogórek świeży, pomidor, rzodkiewka, czerwona cebulka, ser feta, kukurydza, koperek, czosnek, jogurt naturalny)Woda z cytryną 150ml  |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel o smaku czarnej porzeczki z sosem jogurtowym (100% koncentrat kompotu z czarnej porzeczki, cukier, mąka ziemniaczana, jogurt naturalny ), talerzyk witaminek- owoce, chrupki kukurydziane |
|  |  1,3,7,9 |
|  **ŚRODA 01.03.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, rukola, szynka delikatesowa z kurcząt 10g, serek kanapkowy z ziołami ,rzodkiewka, herbata zielona z żurawiną 150ml  Owoce  |
| **Obiad** | Zupa ziemniaczana z koperkiem 250g (marchew, seler, pietruszka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, por, seler naciowy , ćwiartka z kurczaka, kiełbaska wieprzowa, ,koperek, ziemniaki )Rolada drobiowa ze szpinakiem 80g (filet z piersi kurczaka, szpinak mrożony, sól, pieprz, czosnek , jaja, bułka tarta, ser żółty) Kasza bulgur 150gSos maślano-warzywny ( wywar warzywny, masło, marchewka, seler, pietruszka, por, seler naciowy) Surówka z selera z rodzynkami , jabłuszkiem i śmietaną 150g Sok jabłkowy 150ml ( woda, 100% koncentrat soku jabłkowego ) |
| **Podwieczorek** | Tosty z chleba pełnoziarnistego z serem , keczup, kawa zbożowa na mleku z cukrem trzcinowym |
| **alergeny** |  1,3,4,7,9 |
|  **CZWARTEK 02.03.2023**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta z czerwonej soczewicy 10g (gotowane ziarno czerwonej soczewicy, serek kanapkowy), papryka czerwona świeża, serek twarogowy z ziołami , sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** | Zupa sojowa z ziemniakami 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, ziemniaki, sól, ziele angielskie, liść laurowy , pieprz, pieprz ziołowy, soja, zielona pietruszka, kiełbaska wieprzowa)Makaron pełnoziarnisty z passatą pomidorową i mięsem z indyka (filet z piersi indyka, passata pomidorowa, czosnek, oregano, sól, pieprz, makaron pełnoziarnisty)Ogórek kiszony Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń czekoladowy , talerzyk witaminek-owoce |
| **Alergeny** |  1,3,7,9 |
|  **PIĄTEK 03.03.2023** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, pasta z makreli (makrela w sosie pomidorowym, serek kanapkowy naturalny ), jajko gotowane, szczypiorek, pomidor rzymski, sałata lodowa, herbata miętowa z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną pietruszką 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula , ćwiartka z kurczaka, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, seler naciowy, koncentrat pomidorowy, śmietana 12%, zielona pietruszka )Paluszki rybne 2 sztZiemniaki purre 150gSurówka z kapusty kiszonej z papryką czerwoną świeżą i jabłuszkiem  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** |  Frytki marchewkowe ,keczup |
| **alergeny** |  1,3,4,7,9 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie