|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 30.10.2023** | |
|  | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g, filet wędzony z indyka10g, twarożek brzoskwiniowy (twaróg półtłusty śmietankowy, mleko, dżem brzoskwiniowy 100% owoców), kiełki brokuła, ogórek kiszony, napar owocowy z hibiskusem i cukrem trzcinowym 250ml  Owoce 100g |
|  | Zupa krem z marchewki z prażonymi nasionami słonecznika 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, śmietana 12%, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , por, seler naciowy, prażone nasiona słonecznika )  Makaron Shreka (makaron penne, szpinak, masło, czosnek, jogurt naturalny, ser żółty)  Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Deser jogurtowy z musem truskawkowym serwowany w pucharkach (jogurt naturalny, miód, truskawki, cukier ,czekolada deserowa ) |
| **alergeny** | 1,7,9 |
| **WTOREK 31.10.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Płatki żytnie pełnoziarniste na mleku z miodem , bułka grahamka 50g, masło 10g, dżem truskawkowy 100% owoców, herbata czarna z cytryną i cukrem trzcinowym  Owoce 100g |
| **Obiad** | Żurek na kefirze250g ( marchew , seler , pietruszka, por, seler naciowy , ziemniaki, kefir, kiełbaska wieprzowa, ćwiartka z kurczaka sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, majeranek, mąka pszenna )  Kebab drobiowy 80g (mięso z uda kurczaka b/s ,papryka słodka, sól, czosnek, oregano )  Sos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, mąka pszenna )  Kasza bulgur 150 g  Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłuszka i sosu winegret  Woda z cytryną150ml |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel o smaku czarnej porzeczki (woda, 100% koncentrat napoju z czarnej porzeczki, mąka ziemniaczana , cukier ), sos jogurtowy (jogurt naturalny, cukier), talerzyk witaminek-owoce, chrupki kukurydziane |
|  | 1,7,9 |
| **ŚRODA 01.11.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | **DZIEŃ WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH** |
| **Obiad** |  |
| **Podwieczorek** |  |
| **alergeny** |  |
| **CZWARTEK 02.11.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g,pasta z kiełbaski drobiowej z czarnuszką (kiełbaska drobiowa, serek kanapkowy naturalny, czarnuszka), serek twarogowy z ziołami, papryka czerwona świeża, rukola, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa jarzynowa z makaronem kokardki 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka , brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, groszek zielony, makaron kokardki, śmietana 12%, zielona pietruszka, sól, pieprz czarny)  Jajko gotowane w sosie musztardowym 1 szt (jajko gotowane, wywar warzywny, musztarda sarepska, śmietanka 12%, mąka pszenna)  Ziemniaki150g  Groszek z marchewką na śmietance  Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń czekoladowy , talerzyk witaminek-owoce |
| **Alergeny** | 1,3,7,9, 10 |
| **PIĄTEK 03.11.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, pasta z tuńczyka (tuńczyk w sosie własnym, serek kanapkowy naturalny ), mozzarella, rzodkiewka, rukola, herbatka melisa z cytryną i cukrem trzcinowym150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa rybna z ryżem i koperkiem 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, seler naciowy, filet z morszczuka ,koncentrat pomidorowy, ryż biały, śmietana 12% )  Kotlet vege (gotowany groch, gotowana kasza jęczmienna, jaja, cebulka, czosnek, musztarda miodowa, otręby owsiane bułka tarta , sól, pieprz, olej ), keczup  Ziemniaki puree 150g  Sałatka z ogórka kiszonego, papryki czerwonej świeżej, pora i jogurtu naturalnego  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Kaszka manna z musem jagodowym (mleko, kaszka manna, cukier, jagody leśne mrożone ) |
| **alergeny** | 1,3,4,7,9, 10 |
|  |  |

Jadłospis może ulec zmianie