|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 31.10.2022** | |
|  | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem, chleb gburszczi 50g, masło 10g, szynka z kotła10g, serek kanapkowy z ziołami, pomidor malinowy, sałata lodowa, herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250ml  Owoce 100g |
|  | Zupa szpinakowa z kluseczkami 250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, masło, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , por, seler naciowy, makaron zacierka, śmietana 12% , szpinak, czosnek)  Jajko sadzone 1szt  Ziemniaki puree 150 g  Marchewka z groszkiem na śmietance  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Witaminkowy talerz rozmaitości(marchewka, seler naciowy, jabłuszko, melon, gruszka, ananas), chrupki kukurydziane |
| **alergeny** | 1,3, 7,8,9 |
| **WTOREK 01.11.2022** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | DZIEŃ WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH |
| **Obiad** |  |
| **Podwieczorek** |  |
|  | 1,7,9 |
| **ŚRODA 02.11.2022** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren, chleb graham 50g, masło 10g, rukola, szynka dębowa 10g, dżem brzoskwiniowy 100% owoców, rzodkiewka, herbata zielona z cytryną i cukrem trzcinowym150ml    Owoce |
| **Obiad** | Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 250g (marchewka, seler, pietruszka, cebula, czosnek, por, seler naciowy ,ćwiartka z kurczaka, kalafior, fasolka szparagowa zielona, zielona pietruszka, sól, ziele angielskie, liść laurowy , pieprz, pieprz ziołowy, ziemniaki)  Zapiekanka makaronowa z pomidorami i kiełbaską 80g( makaron świderki, sól, pieprz, pomidory, kiełbaska wieprzowa, cebula, ser)  Woda z cytryną 150 ml |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel o smaku czarnej porzeczki podany z sosem jogurtowym (woda, 100% koncentrat soku z czarnej porzeczki, mąka ziemniaczana, jogurt naturalny, cukier ), talerzyk witaminek - owoce |
| **alergeny** | 1,7,9 |
| **CZWARTEK 03.11.2022** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb jogurtowy, chleb z orkiszem 50g, masło 10g, pasta z soi 10g (gotowane ziarno soi, serek kanapkowy) , serek twarogowy z ziołami, ogórek kiszony, 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, ziemniaki, ogórki kiszone, śmietana 12%ćwiartka z kurczaka, koperek)  Bitki z szynki w sosie własnym 80g (mięso z szynki wieprzowej papryka słodka, cebula, sól, pieprz, pieprz ziołowy, mąka pszenna )  Mix kasz 150g ( kasza jęczmienna, kasza gryczana )  Surówka z marchewki i ananasa (marchewka, jabłko, ananas, śmietana 12% )    Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Budyń czekoladowy, talerzyk witaminek- owoce |
| **Alergeny** | 1,3,6,7,9 |
| **PIĄTEK 04.11.2022** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb kaszubski, chleb żytni z posypką wieloziarnistą 50g, masło 10g, pasta z tuńczyka (tuńczyk w sosie własnym, serek kanapkowy naturalny ), jajko gotowane, papryka czerwona świeża, sałata lodowa, herbata rumiankowa z cukrem trzcinowym150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa krupnik z zieloną pietruszką250g( marchew, seler, pietruszka, cebula, por, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, seler naciowy, ćwiartka z kurczaka, kasza jęczmienna, zielona pietruszka)  Pulpety rybne w sosie pomidorowym 80g (filet z morszczuka kapskiego, jaja, bułka tarta, sól, pieprz, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna )  Ziemniaki z koperkiem150g  Surówka z selera i jabłuszka z jogurtem naturalnym  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Ciasteczka maślane własnego wypieku(mąka pszenna tortowa, masło, cukier, jaja, cukier waniliowy, proszek do pieczenia ), mleko gotowane 150 ml |
| **alergeny** | 1,3,4,7,9 |

Jadłospis może ulec zmianie