**Jadłospis**

**20.09.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), chleb żytni(50g)(1), szynka wieprzowa(10g), ser biały(30g)(7), masło wiejskie 82%(20g)(7), bukiet warzyw: sałata masłowa(30g), ogórek(30g), papryka czerwona(30g), kakao z mlekiem(200g)(7)

**Dodatek do śniadania:** jogurt naturalny(130g)(7)

**Zupa: fasolowa** ( mięso drobiowe(10g), ziemniaki(50g), marchew(20g), pietruszka korzeń(15g), por(5g), fasola biała „Jaś” (50g), sól morska, pieprz czarny, liść laurowy, lubczyk, ziele angielskie, majeranek(1,7,3,5,6,8,9,11), śmietana 12%(15g)(7))

**II danie: łazanki** ( makaron z mąki pszennej(80g)(1), kapusta kiszona(100g), kiełbasa śląska - toruńska(10g), mięso drobiowe(10g), cebula(10g), sól morska, pieprz czarny, kminek(1,7,3,5,6,8,9,11) )

**Kompot jabłkowy** (jabłko(20g), miód naturalny(2,5g))

**Podwieczorek : banan**(100g)

**21.09.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), chleb ze słonecznikiem(50g)(1), masło wiejskie 82%(20g)(7), polędwica z indyka(10g), ser żółty(40g)(7), bukiet warzyw: mix sałat(20g), ogórek(30g), rzodkiewka(20g), kawa zbożowa z mlekiem(200g)(1,7)

**Dodatek do śniadania: kefir** (120g), **marchew** (50g), **papryka żółta** (30g)

**Zupa: krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym** ( mięso drobiowe(10g), marchew(20g), por(5g), pietruszka korzeń(15g), ziemniaki(50g), kalafior(30g), kapusta biała(30g), groszek ptysiowy(20g)(1), śmietana 12%(15g)(7), sól morska, pieprz czarny, lubczyk(1,7,3,5,6,8,9,11))

**II danie: schab w sosie własnym** ( schab b/k(90g), czosnek(2g), cebula(10g), sól morska, pieprz czarny, olej rzepakowy(10g), mąka pszenna(15g)(1)), **ziemniaki** ( ziemniak(200g), sól morska), **surówka z czerwonej kapusty** ( kapusta czerwona(100g), cytryna(2g), cebula(10g), olej rzepakowy(10g), sól morska, pieprz czarny(1,7,3,5,6,8,9,11))

**Kompot śliwkowy** (śliwka węgierka(20g), miód naturalny(2,5g))

**Podwieczorek : pomarańcza**(100g)

**22.09.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), bułka wrocławska(20g)(1), masło wiejskie 82%(15g)(7) konfitura malinowa(15g), miód naturalny(2,5g), płatki kukurydziane(40g), żurawina suszona(30g), mleko(200g)(7), herbata(200g)

**Dodatek do śniadania:** sałata lodowa (20g), papryka czerwona(30g)

**Zupa: z soczewicy**(ziemniaki(50g), soczewica czerwona(30g), marchew(20g), pietruszka korzeń(15g), por(5g), mięso drobiowe(10g), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11), liść laurowy(1,3,5,6,7,8,9,11), ziele angielskie(1,3,5,6,7,8,9,11), majeranek(1,3,5,6,7,8,9,11))

**II danie: klops drobiowy duszony z porą**( filet drobiowy(80g), jaja(15g)(3), bułka pszenna(30g)(1), olej rzepakowy(10g), por(50g), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11), mąka pszenna(15g)(1)),**kasza jaglana**( kasza jaglana(50g), sól morska), **surówka z buraka czerwonego**( burak czerwony(100g), cebula(10g), cytryna(2g), olej rzepakowy(10g), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11)),

**Kompot truskawkowy**(truskawka(20g), miód naturalny(2,5g))

**Podwieczorek: napój mleczny z malinami** ( mleko(200g)(7), maliny(30g), miód naturalny(2,5g)), **mus warzywny** (60g)**(**burak(50g), seler(9)(10g))

**23.09.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), chleb razowy(50g)(1), ser żółty(40g)(7), szynka krakowska(10g), masło 82%(15g)(7), pasta z białej fasoli(20g), bukiet warzyw: pomidor(30g), papryka żółta(30g),ogórek(30g), kawa zbożowa(1) z mlekiem(200g)(7), miód naturalny (2,5g)

**Dodatek do śniadania: jogurt naturalny** (110g)(7), **marchew** (20g)

**Zupa: żurek**( żur(15g)(1), jaja(50g)(3), kiełbasa biała(10g), ziemniaki(50g), śmietana 12%(15g)(7), marchew(30g), pietruszka korzeń(15g), por(5g), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11), majeranek(1,3,5,6,7,8,9,11), liść laurowy(1,3,5,6,7,8,9,11), ziele angielskie(1,3,5,6,7,8,9,11))

**II danie: filet z indyka z suszonymi pomidorami** (filet z indyka(90g), pomidory suszone(20g), olej rzepakowy(10g), cebula(20g), czosnek, sól morska, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, śmietana 12%(15g), nać pietruszki(10g)), **makaron pełnoziarnisty**( makaron pełnoziarnisty(50g), sól morska), **surówka z marchewki i jabłka** ( marchew(80g), jabłko(20g), cytryna(2g), sól morska)

**Kompot brzoskwiniowy** (brzoskwinia(20g), miód naturalny(2,5g)

**Podwieczorek: kiwi** (70g)

**24.09.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), chleb żytni(50g)(1), masło 82%(15g)(7), szynka z indyka(10g), twarożek ze śmietaną i szczypiorem(30g)(7), pasta jajeczna(20g)(3), bukiet warzyw: pomidor(30g), papryka czerwona(30g), mix sałat(20g), kawa inka z mlekiem(200g)(7)

**Dodatek do śniadania: kefir** (125g)(7)

**Zupa: krupnik z pęczakiem**(mięso drobiowe(15g), marchew(20g), pietruszka korzeń(15g), por(5g),ziemniaki(50g),kasza pęczak(30g)(1), liść laurowy(1,3,5,6,7,8,9,11), ziele angielskie(1,3,5,6,7,8,9,11), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11), lubczyk(1,3,5,6,7,8,9,11), nać pietruszki)

**II danie: ryba po grecku**( filet z dorsza(150g)(4), cebula(20g), marchew(20g), pietruszka korzeń(15g), seler(5g)(9), koncentrat pomidorowy(15g), mąka pszenna(15g)(1), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11), ziele angielskie(1,3,5,6,7,8,9,11), liść laurowy(1,3,5,6,7,8,9,11)),**ziemniaki** (ziemniaki(250g), sól morska),**surówka z kapusty pekińskiej z czerwoną fasolą**( kapusta pekińska(100g), marchew(10g), cebula(10g), czerwona fasola(20g), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11), jogurt naturalny(20g)(7))

**Kompot gruszkowy** (gruszka(20g), miód naturalny )

**Podwieczorek : jabłko**(80g)

Sporządziła: Sobczyk Danuta