**Jadłospis**

**02.11.2021r.**

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

**Dodatek do śniadania:** maślanka(140g)

**Zupa: kalafiorowa z krojonymi pomidorami i koperkiem** ( filet drobiowy(10g), ziemniaki(30g), marchew(20g), por(5g), pietruszka korzeń(15g), kalafior (30g), pomidor krojony(20g), śmietana 12% (15g)(7), koper, sól morska, pieprz czarny, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie)(1,3,5,6,7,8,9,11), chleb razowy(50g)(1)

**II danie: łazanki** ( makaron z mąki pełnoziarnistej(50g)(1), kapusta kiszona(100g), filet drobiowy(30g), kiełbasa z szynki (30g), cebula(20g)sól morska, pieprz czarny, olej rzepakowy(10g))

**Kompot malinowy** (maliny(20g), miód naturalny(2,5g))

**Podwieczorek : banan (100g), marchew (20g)**

**03.11.2021r.**

**Śniadanie:** bułka wrocławska(50g)(1), chleb żytni (50g)(1), płatki śniadaniowe kukurydziane(40g), masło 82%(10g)(7), żurawina suszona(20g), miód naturalny, mleko(210g)(7), herbata owocowa

**Dodatek do śniadania: sok z marchewki (100g)**

**Zupa: ogórkowa z ryżem** ( filet drobiowy(10g), ryż(30g), marchew(20g), por(5g), pietruszka korzeń(15g), ogórek kiszony(50g), śmietana 12% (15g)(7) sól morska, pieprz czarny, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie)(1,3,5,6,7,8,9,11), chleb razowy(50g)(1)

**II danie: kotlet mielony** (szynka b/k (90g)jaja (15g)(3), olej rzepakowy(20g), bułka pszenna (10g) (1), bułka tarta (10g) (1), cebula(20g), sól morska, pieprz czarny), **ziemniaki** ( ziemniaki(200g), sól morska), **surówka z buraków**( burak czerwony(100g), cebula(10g), olej rzepakowy (10g), cytryna (2g), sól morska, pieprz czarny)(1,3,5,6,7,8,9,11)

**Kompot jabłkowy** (jabłko(20g), cukier(2,5g))

**Podwieczorek: mandarynka (80g), kefir (150g)**

**04.11.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), chleb razowy(50g)(1), masło 82%(20g)(7), szynka wiejska(10g) , twarożek ze śmietaną i szczypiorem (35g)(7), bukiet warzyw: pomidor(30g), ogórek(30g), papryka zielona(30g), kawa zbożowa z mlekiem(200g)(1,7)

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

**Zupa: pomidorowa z makaronem** ( mięso drobiowe(10g), makaron(50g)(1), marchew(20g), pietruszka korzeń(15g), por(5g), pomidor świeży (30g), koncentrat pomidorowy (15g), śmietana12% (15g)(7), sól morska, pieprz czarny, lubczyk (1,3,5,6,7,8,9,11), chleb żytni (50g)(1)

**II danie: filet z indyka w sosie pieczarkowym** ( filet drobiowy(90g), olej rzepakowy(20g), pieczarka (20g), cebula(20g), śmietana 12%(15g)(7), czosnek, natka zielonej pietruszki, sól morska, pieprz czarny), **kasza jęczmienna pęczak** ( kasza pęczak(50g)(1), sól morska), **marchew z brzoskwinią** ( marchew(100g), brzoskwinia (10g), śmietana 12%(15g)(7), sól morska, pieprz czarny) (1,3,5,6,7,8,9,11)

**Kompot gruszkowy**(gruszka(20g), miód naturalny(2,5g))

**Podwieczorek : jabłko(80g)m marchew (40g)**

**05.11.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), chleb razowy(50g)(1), masło 82%(20g)(7), jajko(60g)(3), ser żółty(40g)(7), bukiet warzyw: papryka żółta(30g), ogórek(30g), roszponka(20g), kakao z mlekiem(200g)(1,3,7)

**Dodatek do śniadania: jogurt naturalny(120g)(7)**

**Zupa: rosół z zacierką** ( mięso drobiowe(20g), zacierka(30g)(1), marchew(20g), pietruszka korzeń(15g), por(5g), sól morska, pieprz czarny) (1,3,5,6,7,8,9,11)

**II danie: paluszki rybne** ( paluszki rybne z mintaja(150g)(4), olej rzepakowy), **ziemniaki** ( ziemniaki(200g), sól morska), **marchew z groszkiem na gęsto** (marchew (50g), groszek zielony(50g), cytryna(2g), śmietana 12% (15g)(7), miód naturalny, sól morska, pieprz czarny)(1,3,4,5,6,7,8,9,11), **ogórek kiszony** ( ogórek kiszony(60g))

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

**Podwieczorek : gruszka(100g), chleb graham(50g) z masłem (7), sałatą lodową(10g) i rzodkiewką(10g)**

Sporządziła: Sobczyk Danuta