**Jadłospis**

**03.01.2022r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), chleb graham(50g)(1), masło 82%(15g)(7), twaróg półtłusty(25g)(7), szynka drobiowa(10g), jajko(25g)(3), bukiet warzyw: ogórek(30g), rzodkiewka(20g), liść szpinaku(20g), kakao z mlekiem(200g)(7), miód naturalny (2,5g)

**Dodatek do śniadania: jogurt naturalny**(150g)(7)

**Zupa: grysik na rosole**( mięso drobiowe(14g), marchew(20g), por(10g), pietruszka korzeń(15g), kasza kukurydziana(40g), 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: sztuka mięsa duszona z marchewką i groszkiem zielonym**(szynka b/k(70g), marchew(50g), groszek zielony(50g), olej rzepakowy(10g), czosnek(2g), cebula(10g), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11)),**ziemniaki** ( ziemniaki(250g), sól morska),**mix sałat z oliwą** ( mix sałat (80g)oliwa z oliwek(10g), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11), cytryna)

**Kompot truskawkowy** (truskawka(15g), miód naturalny(5g))

**Podwieczorek : banan**(100g)

**04.01.2022r.**

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

**Zupa: żurek**( mięso drobiowe(20g), żur(15g)(1), jaja(60g)(3), kiełbasa biała(30g), ziemniaki(30g), 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: pierogi ruskie** ( mąka pszenna(100g)(1), twaróg półtłusty(50g)(7), ziemniaki (100g), cebula (20g), olej rzepakowy (20g), **roszponka ze śmietaną** ( roszponka (100g), śmietana 12% (20g)(7)

**Kompot śliwkowy** (śliwka(15g), miód naturalny(2,5g))

**Podwieczorek : mandarynka**(80g)

**05.01.2022r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), bułka wrocławska(20g)(1), masło wiejskie 82%(15g)(7) konfitura malinowa(15g), miód naturalny(2,5g), płatki kukurydziane(40g), śliwka suszona(30g), banan (50g), mleko(250g)(7), herbata(200g)

**Dodatek do śniadania: kefir**(130g)(7)

**Zupa: krupnik z pęczakiem**(mięso drobiowe(20g), 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), chleb razowy (50g)(1)

**II danie: ryba po grecku**( filet z dorsza(150g)(4), cebula(15g), 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 : mus warzywny**(100g)(burak, seler (9))

Sporządziła: Sobczyk Danuta