**Jadłospis**

**04.10.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), chleb razowy(50g)(1), szynka z piersi kurczaka(10g), ser biały(20g)(7), masło 82%(10g)(7), bukiet warzyw: pomidor(30g), ogórek (30g),papryka czerwona(20g), mix sałat (30g), kawa zbożowa z mlekiem(200g)(7), miód naturalny (2,5g)

**Dodatek do śniadania: banan**(75g)

**Zupa: szczawiowa z jajkiem** (ziemniaki(50g), szczaw(30g), marchew(20g), pietruszka(15g), por(5g), mięso drobiowe(20g), jaja (60g) (3)sól morska, pieprz czarny(1,7,3,5,6,8,9,11), liść laurowy(1,7,3,5,6,8,9,11), ziele angielskie(1,7,3,5,6,8,9,11)), chleb graham(50g)(1)

**II danie: naleśnik z serem i dżemem** (mąka pszenna(150g)(1), jaja(10g)(3), mleko 2% (105g) , twaróg półtłusty (50g), dżem truskawkowy (50g),olej rzepakowy(20g), woda gazowana (60g)

**Kompot malinowy**(maliny(15g), miód naturalny(2,5g))

**Podwieczorek : sok warzywny (dynia, marchew)(150g)**

**05.10.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), chleb z pestkami dyni(50g)(1), masło 82%(15g)(7), szynka wiejska(10g), pasta twarogowa(25g)(7), jajko(30g)(3), bukiet warzyw: papryka żółta(30g), ogórek(30g), rzodkiewka(20g), kakao z mlekiem(200g)(7), cukier(2,5g)

**Dodatek do śniadania:** kefir (135g)

**Zupa: rosół z makaronem**(mięso drobiowe(20g), marchew(20g), por(5g), pietruszka korzeń(15g), makaron z mąki pszennej(50g)(1), sól morska, pieprz czarny )

**Dodatek do śniadania:** kefir (135g)

**II danie: pulpet drobiowy w sosie koperkowym** ( filet drobiowy(70g), jaja(20g)(3), skrobia ziemniaczana(5g), koper(5g), śmietana 12%(15g)(7), sól morska, pieprz czarny), **kasza pęczak** ( kasza pęczak(50g)(1), sól morska), **surówka z marchewki i jabłka** ( marchew(100g), jabłko(30g), sok z cytryny(2,5g))

**Kompot** (jabłko(15g), miód naturalny(2,5g))

**Podwieczorek : winogron ciemny**(75g)

**06.10.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), bułka wrocławska(30g)(1), płatki śniadaniowe kukurydziane(40g), orzechy włoskie(20g), masło 82%(15g)(7), konfitura truskawkowa(10g), mleko(250g)(7), herbata(200g)

**Dodatek do śniadania: jabłko**(75g), kromka chleba razowego (50g)(1)

**Zupa: ogórkowa** ( mięso drobiowe(20g), ziemniaki(30g), przecier ogórkowy(50g), śmietana 12%(15g)(7), marchew(20g), pietruszka korzeń(15g), czosnek, koper, por(5g), sól morska, pieprz czarny(1,7,3,5,6,8,9,11)), chleb żytni (50g)(1)

**II danie: filet drobiowy duszony z warzywami** ( filet drobiowy(80g), olej rzepakowy(10g), marchew(20g), por(5g), pietruszka korzeń(10g), cebula(20g), koper, sól morska, pieprz czarny(1,7,3,5,6,8,9,11)), **ziemniaki** ( ziemniak(200g)i, sól morska), **ogórek kiszony** ( ogórek kiszony(100g))

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

**Podwieczorek: jogurt naturalny(**125g)(7)

**07.10.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), chleb graham(50g)(1), masło 82%(15g)(7), szynka z indyka(10g), ser biały(25g)(7), bukiet warzyw: pomidor(30g), sałata lodowa(20g), marchew(20g), kawa inka z mlekiem(200g)(7), miód naturalny(2,5g)

**Dodatek do śniadania: maślanka**(150g)(7)

**Zupa: barszcz ukraiński (**burak czerwony(30g)ziemniaki(30g), mięso drobiowe(20g), marchew(20g), pietruszka korzeń(15g), por(5g), śmietana 12%(15g)(7),fasola biała(30g), kapusta włoska (30g), liść laurowy(1,7,3,5,6,8,9,11), ziele angielskie, sól morska, pieprz czarny, lubczyk), chleb żytni (50g)(1)

**II danie: gulasz z indyka** ( filet indyka (85g), mąka pszenna (15g), olej rzepakowy)(15g), **makaron** ( makaron z mąki pszennej (50g), sól morska(200g)), **surówka z pora** ( kapusta por (50g), sól morska, pieprz czarny, jogurt naturalny(10g))

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

**Podwieczorek : śliwka**(75g)

**08.10.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), chleb z pestkami dyni(50g)(1), masło 82%(15g)(7), szynka z indyka(10g), ser biały ze śmietaną i rzodkiewką(30g)(7), bukiet warzyw: roszponka(20g), papryka żółta(30g), ogórek(30g), pomidor (30g), kakao z mlekiem(200g)(7)

**Dodatek do śniadania: pomarańcza (75g)**

**Zupa: pomidorowa z zacierką**(mięso drobiowe(20g), zacierka (50g)(1), marchew(20g), pietruszka korzeń(15g), por(5g), koncentrat pomidorowy(15g), śmietana 12%(15g)(7), pietruszka nać(5g), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11), lubczyk(1,3,5,6,7,8,9,11)), chleb razowy (50g)(1)

**II danie: ryba smażona** ( filet z dorsza, mąka pszenna (15g), olej rzepakowy)(150g)(4), **ziemniaki** ( ziemniaki, sól morska(200g)), **surówka z kiszonej kapusty** ( kapusta kiszona(100g), marchew(10g), nać pietruszki, cebula(10g), sól morska, pieprz czarny, olej rzepakowy(10g))

**Kompot brzoskwiniowy** (brzoskwinie(20g), miód naturalny)

**Podwieczorek : jogurt naturalny**(130g)(7), marchew (30g)

**Sporządziła: Sobczyk Danuta**