**Jadłospis**

**06.09.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), chleb graham(50g)(1), masło 82%(10g)(7), ser żółty(40g)(7), szynka z indyka(20g), bukiet warzyw: pomidor(20g), papryka czerwona(20g), ogórek(20g), zielony groszek(10g)), kakao z mlekiem(kakao, mleko2% (200g)(7), miód naturalny(2,5g)

**Dodatek do śniadania:** marchew(50g), jabłko (75g)(1,7)

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

**II danie: naleśniki z serem i dżemem** ( mąka pszenna(100g)(1), twaróg półtłusty(50g)(7), dżem truskawkowy((40g), jaja(15g)(3), mleko(90g)(7), woda mineralna gazowana(45g), cukier waniliowy (1g), cukier puder(2,5g))

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

**Podwieczorek : mus warzywny(150g)(**(burak (140g),seler (10g))

**07.09.2021r.**

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

**Dodatek do śniadania: jogurt naturalny(130g)(7),** chleb graham (50g)(1)

**Zupa: grysik na rosole** ( mięso drobiowe(20g), kasza kukurydziana(30g), marchew(30g), pietruszka korzeń(15g), por(5g), seler (15g), sól morska, pieprz czarny) (1,3,5,6,7,8,9,11)

**II danie: filet drobiowy panierowany** ( filet drobiowy(80g), mąka pszenna(15g), jaja(30g), bułka tarta(15g), sól morska, pieprz czarny, czosnek, olej rzepakowy(20g)), **ziemniaki**( ziemniaki(200g), sól morska) **surówka z ogórka i pora** ( ogórek(100g), por (50g), śmietana 12%(15g)(7), sól morska, pieprz czarny)(1,3,5,6,7,8,9,11)

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

**Podwieczorek : mandarynka(100g)**

**08.09.2021r.**

**Śniadanie:** bułka wrocławska(50g), chleb żytni (50g), płatki śniadaniowe(30g), płatki orkiszowe (10g), masło 82%(10g), banan(100g), miód naturalny, mleko(200g), herbata owocowa(1,7)

**Dodatek do śniadania: marchew** (50g)**, liść sałaty** (20g)**, czerwona papryka**(30g)

**Zupa: grochowa**( mięso drobiowe(10g), groch łuskany(30g), kiełbasa toruńska(10g), marchew(20g), pietruszka korzeń(15g), por(5g), ziemniaki(30g), majeranek, sól morska, pieprz czarny), chleb pełnoziarnisty(50g)(1,3,5,6,7,8,9,11)

**II danie: gulasz wieprzowy**(szynka b/k(100g), mąka pszenna(15g), olej rzepakowy(10g), czosnek, cebula(20g), sól morska, pieprz czarny), **kasza jęczmienna pęczak** ( kasza jęczmienna pęczak(50g), sól morska), **surówka z kiszonej kapusty** ( kapusta kiszona(100g), marchew(15g), cebula(5g), kminek, sól morska, pieprz czarny, olej rzepakowy)(1,3,5,6,7,8,9,11)

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

**Podwieczorek: kefir (150g)(7), kromka chleba graham (30g)(1) z pomidorem (20g)**

**09.09.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), chleb żytni(50g)(1), masło 82%(10g)(7), żółty ser(40g)(7), pasta jajeczna(20g)(3), bukiet warzyw: pomidor(30g), ogórek(30g), mix sałat z ciecierzycą(30g), kawa zbożowa(1) z mlekiem(200g)(7), miód naturalny (2,5g)

**Dodatek do śniadania: maślanka (110g)(7)**

**Zupa: pomidorowa z zacierką** ( mięso drobiowe(10g), marchew(30g), zacierka z mąki pszennej (30g)(1)pietruszka korzeń(20g), por(10g), seler(10g)(9), koncentrat pomidorowy(15g), śmietana 12% (15g)(7) sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11),), chleb razowy (50g)(1)

**II danie: filet z indyka duszony z marchewką i groszkiem** (filet z indyka (90g), marchew(50g), groszek zielony(50g), olej rzepakowy(10g), cebula(10g), czosnek(2g), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11), **ziemniaki**( ziemniaki, sól morska), **sałata ze śmietaną i szczypiorem** ( sałata masłowa(100g), szczypior(5g), śmietana 12%(15g)(7), sól morska, pieprz czarny) (1,3,5,6,7,8,9,11)

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

**Podwieczorek : pomarańcza(100g)**

**10.09.2021r.**

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

**Dodatek do śniadania: maślanka (135g)(7)**

**Zupa: kapuśniak z włoskiej kapusty z krojonymi pomidorami** (kapusta włoska (30g), marchew(20g), pietruszka korzeń(15g), por(5g), mięso drobiowe(15g), ziemniaki (30g) pomidor krojony(20g), sól morska, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy, kminek) (1,3,5,6,7,8,9,11)

**II danie: klopsik rybny w sosie koperkowym** ( filet z mintaja(150g)(4), mąka pszenna(10g)(1), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11), marchew(10g), pietruszka(5g), seler(5g)(9), jaja(15g)(3), koper(5g), cebula(10g), śmietana 12%(10g)(7)), **ryż** ( ryż biały(50g), sól morska), **brokuł, fasolka szparagowa**(brokuł(100g), fasolka szparagowa (100g), masło wiejskie 82%(5g)(7))

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

**Podwieczorek : kiwi**(100g)

Sporządziła: Sobczyk Danuta