**Jadłospis**

**10.01.2022r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski (50g)(1), chleb żytni (50g)(1), masło 82%(7), szynka krakowska(10g), pasta twarogowa z rzodkiewką (30g)(7), pasta z czerwonej fasoli(30g), bukiet warzyw: papryka żółta (20g), ogórek (30g), pomidor (30g), kawa zbożowa(1) z mlekiem (200g)(7)

**Dodatek do śniadania:**  jabłko (75g), liść szpinaku (20g)

**Zupa: kalafiorowa** ( mięso drobiowe (10g), kalafior (50g), marchew (20g), pietruszka korzeń (15g), por (5g), ziemniaki (30g), koper (3g), śmietana 12%(15g)(7), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11) )chleb pełnoziarnisty (50g)

**II danie: łazanki** ( makaron łazankowy z mąki pszennej(50g)(1), kapusta kiszona(100g), cebula(15g), kiełbasa śląska z szynki (50g), filet drobiowy (30g)czosnek(2g), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11), olej rzepakowy(10g) )

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

**Podwieczorek : jogurt naturalny**(110g)(7), marchew (30g)

**11.01.2022r.**

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

**Dodatek do śniadania:**  **banan**(100g)

**Zupa: rosół z kaszą jaglaną** (mięso drobiowe(20g), marchew(20g), por(5g), pietruszka korzeń(15g), kasza jaglana(50g)(1), sól morska, pieprz czarny )

**II danie: gulasz wieprzowy** ( szynka b/k(70g), olej rzepakowy(10g), cebula(10g), czosnek (2g), mąka pszenna (10g)(1), sól morska, pieprz czarny(1,7,3,5,6,8,9,11)),

**ziemniaki** ( ziemniak(200g), sól morska), **ogórek kiszony, papryka zielona** ( ogórek kiszony(100g), papryka zielona (30g))

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

**Podwieczorek: banan**(100g) kefir (150g)(7), marchew (30g)

**12.01.2021r.**

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

**Dodatek do śniadania:**  marchew (50g), papryka żółta(20g), pomidor(30g)

**Zupa: barszcz czerwony zabielany (**burak czerwony(50g)ziemniaki(30g), mięso drobiowe(10g), marchew(20g), pietruszka korzeń(15g), por(5g), śmietana12%(15g)(7), liść laurowy, ziele angielskie, sól morska, pieprz czarny, majeranek, lubczyk(1,7,3,5,6,8,9,11),), chleb graham (50g)(1)

**II danie: Filet z indyka w sosie śmietanowo-chrzanowym** ( filet z indyka(90g), cebula(10g), olej rzepakowy(10g), śmietana 12%(15g), chrzan, mąka pszenna(15g), sól morska, pieprz czarny(1,7,3,5,6,8,9,11)), **kasza pęczak** ( kasza pęczak(50g)(1), sól morska), **surówka z pekińskiej kapusty** ( kapusta pekińska(80g), marchew(20g), jogurt naturalny (15g), sól morska, pieprz czarny(1,7,3,5,6,8,9,11))

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

**Podwieczorek : maślanka (150g), połówka jabłka** (75g)

**13.01.2022r.**

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

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

**Zupa: z kapustą włoską i pomidorami** ( mięso drobiowe(10g), marchew(20g), pietruszka(20g), por(5g), seler naciowy(5g)(9), ziemniaki(30g), kapusta włoska(50g), pomidor (30g), sól morska, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie(1,7,3,5,6,8,9,11)), chleb razowy (50g)

**II danie: filet drobiowy panierowany** (filet drobiowy(100g), mąka pszenna(15g), bułka tarta (15g), jajko (15g), olej rzepakowy(10g), sól morska, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie(1,7,3,5,6,8,9,11)), **ziemniaki**( ziemniaki(200g), sól morska), **mizeria** (ogórek(100g), śmietana 12%(15g), sól morska, pieprz czarny(1,7,3,5,6,8,9,11))

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

**Podwieczorek : mandarynka**(80g)

**14.01.2022r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), chleb razowy(50g)(1), masło wiejskie 82%(20g)(7), szynka wieprzowa(15g), jajko(30g)(3), ser biały (30) bukiet warzyw: papryka żółta(20g), pomidor(30g), ogórek(30g), roszponka(10g), kawa inka(1) z mlekiem(200g)(7)

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

**Zupa: pomidorowa z makaronem** ( mięso drobiowe(20g), marchew(20g), por(5g), pomidor (30g), pietruszka korzeń(15g), makaron z maki pszennej(50g)(1), koncentrat pomidorowy(15g), śmietana 12%(15g)(7), sól morska, pieprz czarny, lubczyk(1,7,3,5,6,8,9,11)), chleb graham(50g)(1)

**II danie: paluszki rybne** ( paluszki rybne z mintaja(150g)(4), olej rzepakowy(20g)), **ziemniaki**( ziemniaki(200g), sól morska) **sałata lodowa na kolorowo** (sałata lodowa(80g), olej rzepakowy(10g)cytryna, papryka czerwona(20g), papryka żółta(20g), pomidor(20g) sól morska, pieprz czarny(1,7,3,5,6,8,9,11))

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

**Podwieczorek:** maślanka (130g)(7)

Sporządziła: Sobczyk Danuta