**Jadłospis**

**11.10.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), chleb żytni(50g)(1), szynka wieprzowa(10g), ser biały(20g)(7), masło wiejskie 82%(10g)(7), bukiet warzyw: ogórek(30g), papryka zielona(30g), mix sałat z czerwoną fasolą(30g) kakao z mlekiem(200g)(7) i miodem naturalnym (5g)

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

**Zupa: barszcz biały z jajkiem** ( mięso drobiowe(10g), ziemniaki(30g), marchew(20g), pietruszka korzeń(15g), por(5g), jaja (60g)(3), sól morska, pieprz czarny, majeranek(1,3,5,6,7,8,9,11)), chleb graham (50g)(1)

**II danie: spaghetti z sosem warzywnym** ( makaron z mąki pszennej(50g)(1), papryka czerwona(50g), pomidor(50g), cebula(10g), czosnek(3g), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11), olej rzepakowy(10g) ), **sałata masłowa** (sałata masłowa 70g, sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11)

**Kompot jabłkowy** (jabłko (20g), miód naturalny(2,5g))

**Podwieczorek : banan** (100g)

**12.10.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), chleb razowy(50g)(1), masło wiejskie 82%(10g)(7), szynka drobiowa(10g), pasta twarogowa(30g)(7), bukiet warzyw: roszponka(30g), pomidor(30g), papryka żółta(20g), kawa zbożowa(1) z mlekiem(200g)(7)

**Dodatek do śniadania: jogurt naturalny**(115g)(7)

**Zupa: kapuśniak z białej kapusty** ( mięso drobiowe(10g), marchew(20g), por(5g), pietruszka korzeń(15g), ziemniaki(50g), kapusta biała(50g), śmietana 12%(15g)(7), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11) )

**II danie: medaliony** ( filet drobiowy(80g), jaja(15g)(3), skrobia ziemniaczana(5g), groszek zielony(30g), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11), czosnek(2g), olej rzepakowy(15g)), **ziemniaki**( ziemniaki(200g), sól morska) **mizeria** ( ogórek(100g), śmietana 12%(15g)(7), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11))

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

**Podwieczorek : winogron biały** (100g)

**13.10.2021r.**

**Śniadanie:** bułka wrocławska(50g)(1), płatki śniadaniowe orkiszowe(40g)(1), suszona żurawina(30g), masło 82%(10g)(7), dżem truskawkowy(10g), mleko(210g)(7), miód naturalny (2,5g)

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

**Zupa: z ciecierzycy** (ciecierzyca(30g), filet drobiowy(10g), marchew,(20g) pietruszka korzeń(15g), por(5g), ziemniaki(50g), czosnek(2g), liść laurowy(1,3,5,6,7,8,9,11), ziele angielskie(1,3,5,6,7,8,9,11), majeranek(1,3,5,6,7,8,9,11), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11),), chleb razowy (50g)(1)

**II danie: pulpet z indyka w szpinakowym sosie** (filet z indyka(90g), mąka pszenna(15g)(1), jaja(15g)(3), olej rzepakowy, czosnek(2g), cebula(10g), szpinak(20g), śmietana 12% (15g)(7), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11)), **kasza jęczmienna** ( kasza jęczmienna(50g)(1), sól morska), **surówka z marchewki i jabłka** ( marchew(100g), jabłko(30g), cytryna(5g))

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

**Podwieczorek: mus warzywny**(100g)( burak70g, seler30g)(9)

**14.10.2021r.**

**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 (30g), kawa zbożowa(1) z mlekiem(200g)(7), miód naturalny (2,5g)

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

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

**II danie: schab duszony w sosie własnym** ( schab b/k(100g), olej rzepakowy(10g), cebula(20g), mąka pszenna (10g)(1) sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11)), **ziemniaki** ( ziemniaki(200g), sól morska), **surówka z czerwonej kapusty** ( kapusta czerwona(100g), cebula(10g), olej rzepakowy(10g), cytryna(5g), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11))

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

**Podwieczorek : jabłko**(100g), **marchew** (35g)

**15.10.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), chleb z pestkami dyni(50g)(1), masło 82%(10g)(7), jajko(30g)(3), polędwica z indyka(10g), twarożek ze śmietaną i rzodkiewką(30g)(7), bukiet warzyw: papryka żółta(30g), ogórek(30g), kakao z mlekiem(200g)(7)

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

**Zupa: jarzynowa** ( filet drobiowy(15g)(7), ziemniaki(50g), marchew(20g), pietruszka(15g), por(5g), kalafior(30g), groszek zielony(15g), kapusta biała (30g), śmietana 12%(15g)(7), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11), nać pietruszki(5g), lubczyk(1,3,5,6,7,8,9,11))

**II danie: klopsik rybny w sosie koperkowym** ( filet z morszczuka(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** (brokuł(100g), masło wiejskie 82%(5g)(7))

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

**Podwieczorek : kiwi**(100g)

Sporządziła: Sobczyk Danuta