**Jadłospis**

**13.09.2021r.**

**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)

**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: spaghetti z sosem warzywnym** ( makaron z mąki pszennej(50g)(1), papryka czerwona(50g), pomidor(50g), cebula(15g), czosnek(2g), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11), olej rzepakowy(10g) ), **sałata masłowa ze śmietaną i szczypiorem** (sałata masłowa 80g, szczypior(10g), śmietana 12%(15g)(7))

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

**Podwieczorek : jogurt naturalny**(110g)(7)

**14.09.2021r.**

**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:**  kefir (150g)(7), marchew (50g)

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

**II danie: filet drobiowy duszony z warzywami** ( filet drobiowy(70g), olej rzepakowy(10g), marchew(20g), por(5g), pietruszka korzeń(15g), cebula(10g), koper (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 (50g))

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

**Podwieczorek: banan**(100g)

**15.09.2021r.**

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

**II danie: gulasz z indyka** ( filet z indyka(90g), cebula(10g), olej rzepakowy(10g), mąka pszenna(15g), sól morska, pieprz czarny(1,7,3,5,6,8,9,11)), **makaron pełnoziarnisty** ( makaron pełnoziarnisty(50g)(1), sól morska), **surówka z marchewki i chrzanu** (marchew(100g), chrzan(2g), jogurt naturalny(10g), sól morska, pieprz czarny(1,7,3,5,6,8,9,11))

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

**Podwieczorek : napój mleczny z truskawkami**( mleko 2% (150g), truskawka (70g)

**16.09.2021r.**

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

**Dodatek do śniadania:**  maślanka (120g)(7)

**Zupa: kartoflana** ( mięso drobiowe(10g), marchew(20g), pietruszka(20g), por(5g), seler naciowy(5g)(9), ziemniaki(30g), makaron z mąki pszennej(20g)(1), sól morska, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie(1,7,3,5,6,8,9,11)), chleb razowy (50g)

**II danie: filet drobiowy z suszonymi pomidorami** (filet z indyka(100g), pomidory suszone(20g), olej rzepakowy(10g), cebula(10g), czosnek(2g), nać pietruszki, śmietana 12%(15g)(7), sól morska, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie(1,7,3,5,6,8,9,11)), **ziemniaki**( ziemniaki(200g), sól morska), **surówka z białej kapusty** ( kapusta biała(100g), marchew(20g), cebula(10g), olej rzepakowy(10g), kminek, sól morska, pieprz czarny(1,7,3,5,6,8,9,11))

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

**Podwieczorek : mandarynka**(80g)

**17.09.2021r.**

**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:**  jabłko(80g), maślanka (130g)(7)

**Zupa: pomidorowa z makaronem** ( mięso drobiowe(20g), marchew(20g), por(5g), 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 z sosem winegret** (sałata lodowa(100g), olej rzepakowy(10g)cytryna, sól morska, pieprz czarny(1,7,3,5,6,8,9,11))

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

**Podwieczorek: mus warzywny**(100g)

Sporządziła: Sobczyk Danuta