**Jadłospis**

**13.12.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), chleb żytni(50g)(1), szynka wieprzowa(10g), ser typu wiejskiego(25g)(7), masło wiejskie 82%(10g)(7), jajko(15g)(3), bukiet warzyw: sałata masłowa(20g), ogórek(30g), papryka czerwona(30g), kakao z mlekiem(200g)(7)

**Dodatek do śniadania: jogurt naturalny(150g)(7)**

**Zupa: grochowa** ( mięso drobiowe(15g), ziemniaki(50g), marchew(20g), pietruszka korzeń(15g), po(5g)r, czosnek(2g), groch łuskany(40g), kiełbasa śląska z szynki(20g), sól morska, pieprz czarny, (1,3,5,6,7,8,9,11), chleb razowy (50g)(1)

**II danie: leczo warzywne:** (cukinia(50g), pomidor(30g), papryka czerwona(30g), papryka żółta)30g), papryka zielona(30g), sól morska, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk(1,3,5,6,7,8,9,11),), **ryż brązowy** (ryż brązowy(50g), sól morska), **ogórek kiszony** (90g)(ogórek kiszony)

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

**Podwieczorek : banan(100g)**

**14.12.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), chleb graham(50g)(1), masło wiejskie 82%(15g)(7), szynka wieprzowa(10g), ser żółty(25g)(7), bukiet warzyw: mix sałat z zielonym groszkiem(30g), rzodkiewka(20g), ogórek(30g), kawa inka z mlekiem(200g)(7)

**Dodatek do śniadania: kefir (140g)(7), chleb żytni z masłem**(50g) **(1,7)**

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

**II danie: kopytka z sosem pieczeniowym** (szynka b/k(60g), jaja(15g)(3), skrobia ziemniaczana(5g), ziemniaki(150g), mąka pszenna(50g)(1), olej rzepakowy(10g), cebula(10g), czosnek, sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11)), **sałata ze śmietaną i szczypiorem** ( sałata masłowa(100g), szczypior(5g), śmietana 12%(10g)(7), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11))

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

**Podwieczorek : pomarańcza(70g), marchew** (70g)

**15.12.2021r.**

**Śniadanie:** bułka graham(50g)(1), bułka wrocławska(50g)(1), płatki śniadaniowe owsiane(40g)(1), masło 82%(15g)(7), konfitura malinowa(10g), miód naturalny(2,5g), banan(80g), mleko(210g)(7), herbata owocowa

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

**Zupa: jarzynowa z żółtą fasolką szparagową** (mięso drobiowe(20g), marchew(20g), pietruszka(15g), por(5g), kapusta biała(30g), seler naciowy(5g)(9), fasolka szparagowa żółta(30g), natka pietruszki, sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11), lubczyk, śmietana 12%(15g)(7), chleb żytni(50g)(1)

**II danie: gulasz wieprzowy** ( szynka b/k (100g),mąka pszenna(80g)(1), olej rzepakowy(20g), cebula(20g), sól morska, pieprz czarny, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie(1,3,5,6,7,8,9,11)), **makaron pełnoziarnisty** (makaron pełnoziarnisty(50g)(1), **surówka z kiszonej kapusty** (kapusta kiszona(100g), marchew(10g), cebula(10g), olej rzepakowy(10g), sól morska, pieprz czarny, kminek(1,3,5,6,7,8,9,11))

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

**Podwieczorek: mus warzywny(70g)** (burak(60g), seler naciowy(10g)(9)

**16.12.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), chleb razowy(50g)(1), masło wiejskie 82%(10g)(7), szynka z indyka(10g), pasta twarogowa(25g)(7), bukiet warzyw: roszponka(20g), pomidor(30g), papryka żółta(30g), kawa inka z mlekiem(200g)(7)

**Dodatek do śniadania: jogurt naturalny(150g)(7), marchew** (50g)

**Zupa: krupnik z pęczakiem** ( mięso drobiowe(10g), ziemniaki(30g), marchew(20g), pietruszka(15g), por(5g), seler naciowy(5g)(9), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11), lubczyk, kasza pęczak(30g)(1), natka pietruszki), chleb razowy (50g)(1)

**II danie: kotlet schabowy panierowany** ( schab b/k(90g), jaja(30g)(3), mąka pszenna(10g)(1), bułka tarta(10g)(1), olej rzepakowy(10g), sól morska, pieprz czarny), **ziemniaki**( ziemniaki(200g), sól morska) **surówka z białej kapusty** ( kapusta biała(100g), marchew(15g), cytryna(2g), cebula(10g), olej rzepakowy(10g), natka pietruszki, sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11))

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

**Podwieczorek : kiwi(70g)**

**17.12.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), chleb dyniowy(50g)(1), masło wiejskie 82%(10g)(7), pasta jajeczna(30g)(3), ser biały ze śmietaną i szczypiorem(30g)(7), szynka wiejska(20g), bukiet warzyw: rzodkiewka(20g), ogórek(30g), papryka zielona(30g) kakao z mlekiem(200g)(7)

**Dodatek do śniadania: połówka jabłka (80g), marchew (30g), papryka żółta (20g)**

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

**II danie: paluszki rybne** ( paluszki rybne z mintaja(150g)(4), olej rzepakowy(10g)), **ziemniaki**( ziemniaki(200g), sól morska) **kapusta czerwona** (kapusta czerwona(100g), cebula(10g), cytryna(2g), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11))

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

**Podwieczorek: kefir(115g)(7)**

Sporządziła: Sobczyk Danuta