**Jadłospis**

**17.01.2022r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), chleb żytni(50g)(1), szynka wieprzowa(10g), ser biały półtłusty(40g)(7), masło wiejskie 82%(20g)(7), bukiet warzyw: sałata lodowa(20g), pomidor(30g), papryka czerwona(30g), kakao z mlekiem(200g)(7)

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

**Zupa: krem z zielonego groszku z żytnimi grzankami** ( mięso drobiowe(20g), ziemniaki(30g), marchew(20g), pietruszka korzeń(15g), groszek zielony(50g), por(5g), śmietana 12% (15g), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11), pietruszka nać), grzanki żytnie(30g)(1)

**II danie: leczo warzywne:** (cukinia(100g), pomidor(30g), papryka czerwona(20g), papryka żółta(20g), papryka zielona(20g), marchew (20g), cebula (10g), sól morska, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk(1,3,5,6,7,8,9,11)), **ryż brązowy**(ryż brązowy, sól morska), **ogórek kiszony** (ogórek kiszony)(90g)

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

**Podwieczorek : banan(100g)**

**18.01.2022r.**

**Śniadanie:** chleb pełnoziarnisty(50g)(1), chleb razowy(50g)(1) masło wiejskie 82%(20g)(7), , pasta twarogowa ze szczypiorem(45g)(7), szynka drobiowa(10g), bukiet warzyw: roszponka(20g), pomidor(30g), papryka czerwona(30g), kawa inka(1) z mlekiem(200g)(7)

**Dodatek do śniadania: jogurt naturalny (100g) (7)**

**Zupa: kapuśniak z kiszonej kapusty** (mięso drobiowe(10g), kapusta kiszona(40g), marchew(20g), pietruszka korzeń(15g), por(5g), ziemniaki(30g), kminek , sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11)), chleb graham(50g)(1)

**II danie: kluski śląskie z sosem pieczeniowym** ( ziemniaki(100g), jaja(5g)(3), mąka pszenna(50g)(1), skrobia ziemniaczana(5g), masło 82%(20g)(7), szynka b/k (65g),sól morska, pieprza czarny, liść laurowy, ziele angielskie, cebula (10g), czosnek), **sałata masłowa ze szczypiorkiem, rzodkiewką i śmietaną** ( sałata(70g), rzodkiewka(10g), szczypior(10g), śmietana 18%(15g)(7))

**Kompot wiśniowy** (wiśnie(20g), miód naturalny(2,5g) )

**Podwieczorek : gruszka(100g)**

**19.01.2022r.**

**Śniadanie:** bułka wrocławska(50g)(1), masło 82% (20g)(7), dżem owocowy (20g), miód naturalny (5g), płatki śniadaniowe kukurydziane (40g) , rodzynki sułtańskie (10g), mleko 2% (200g)(7), herbata owocowa (herbata, miód naturalny(5g))

**Dodatek do śniadania: marchew(30g), papryka żółta (30g), pomidor (70g)**

**Zupa: rosół z zacierką** ( mięso drobiowe (20g), marchew (30g), pietruszka korzeń (20g), por (10g), seler korzeń (10g)(9), zacierka z mąki pszennej (50g)(1,3), sól morska, pieprz czarny(1,7,3,5,6,8,9,11))

**II danie: filet drobiowy duszony z porą** (filet drobiowy (100g), olej rzepakowy(20g), mąka pszenna(15g)(1), jaja(15g)(3), por (30g), cebula (10g),sól morska, pieprz czarny(1,7,3,5,6,8,9,11)), **ziemniaki** (ziemniaki(200g), sól morska), **surówka z marchewki i jabłka,** ( marchew(90g), jabłko(10g), śmietana 18%(25g)(7), sól morska, pieprz czarny(1,7,3,5,6,8,9,11))

**Kompot śliwkowy** (śliwki (15g), miód naturalny(5g))

**Podwieczorek : jabłko**(90g),**jogurt naturalny (150g)(7)**

**20.01.2022r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski (50g)(1), chleb dyniowy (50g)(1) , masło 82% (20g)(7), ser biały półtłusty ze śmietaną 12% (40g)(7), szynka wieprzowa (10g), pasta jajeczna ze szczypiorem (20g)(3), bukiet warzyw: pomidor (30g), sałata lodowa (20g), rzodkiewka (10g)), herbata, kakao z mlekiem (200g)(kakao, mleko 2%, miód naturalny(5g))(7)

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

**Zupa: jarzynowa**( mięso drobiowe (20g), ziemniaki (30g), marchew (20), por (5g), pietruszka korzeń (15g), kalafior (20g), groszek zielony (20g), fasolka szparagowa żółta (20g), brukselka (20g), koper (5g), śmietana 12% (15g)(7), sól morska, pieprz czarny(1,7,3,5,6,8,9,11 ), chleb żytni (50g) (1)

**II danie: schab w sosie własnym** ( schab b/k (100g), mąka pszenna (15g), olej rzepakowy(10g), cebula (10g), czosnek, sól morska, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy(1,7,3,5,6,8,9,11 ), **makaron pełnoziarnisty** ( makaron pełnoziarnisty(50g), sól morska), **surówka z kiszonej kapusty**( kapusta kiszona (90g), marchew (10g), cebula (10g), sól morska, pieprz czarny, kminek, olej rzepakowy (10g))

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

**Podwieczorek : śliwka**(75g)

**21.01.2022r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), chleb z pestkami słonecznika(50g)(1), masło 82%(15g)(7), szynka z indyka(10g), ser biały ze śmietaną i rzodkiewką(30g)(7), bukiet warzyw: roszponka(20g), papryka żółta(20g), ogórek(30g),pomidor (20g), kakao z mlekiem(200g)(7)

**Dodatek do śniadania: pomarańcza (70g)**

**Zupa: ogórkowa z ryżem** (mięso drobiowe(10g), ryż (30g)(1), marchew(30g), pietruszka korzeń(20g), por(10g), ogórek kiszony (50g), śmietana 12%(15g)(7), pietruszka nać(5g), sól morska, pieprz czarny, lubczyk(1,3,5,6,7,8,9,11)), chleb razowy (50g)(1)

**II danie: ryba smażona**( filet z dorsza(150g)(4), mąka pszenna (15g), olej rzepakowy, sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11)), **ziemniaki** ( ziemniaki (200g), sól morska), **groszek z marchewką na gęsto** (marchew(50g), groszek zielony (50g), śmietana 12% (10g), cytryna)

**Kompot brzoskwiniowy** (brzoskwinie(20g), miód naturalny)

**Podwieczorek : jogurt naturalny**(120g)(7), marchew (30g)

Sporządziła: Sobczyk Danuta