**Jadłospis**

**20.12.2021r.**

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

**Dodatek do śniadania: banan**(50g)

**Zupa: z soczewicy**(ziemniaki(50g), soczewica czerwona (30g), marchew(20g), pietruszka(15g), por(5g), filet drobiowy(20g), sól morska, pieprz czarny(1,7,3,5,6,8,9,11), liść laurowy(1,7,3,5,6,8,9,11), ziele angielskie(1,7,3,5,6,8,9,11), majeranek(1,7,3,5,6,8,9,11)), chleb graham(50g)(1)

**II danie: naleśnik z serem i dżemem i borówkami**(mąka pszenna(150g)(1), jaja(10g)(3), mleko 2% (105g) , twaróg półtłusty (50g), dżem truskawkowy (50g),olej rzepakowy(20g), woda gazowana (60g), borówka amerykańska(50g)

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

**Podwieczorek : sok warzywny (dynia, marchew)(150g)**

**21.12.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), chleb z pestkami dyni(50g)(1), masło 82%(15g)(7), szynka wiejska(10g), pasta twarogowa(25g)(7), jajko(30g)(3), bukiet warzyw: papryka żółta(30g), ogórek(30g), rzodkiewka(20g), kakao z mlekiem(200g)(7), cukier(2,5g)

**Dodatek do śniadania:** kefir (135g)

**Zupa: ogórkowa** ( mięso drobiowe(20g), ziemniaki(30g), przecier ogórkowy(50g), śmietana 12%(15g)(7), marchew(20g), pietruszka korzeń(15g), czosnek, koper, por(5g), sól morska, pieprz czarny(1,7,3,5,6,8,9,11)), chleb żytni (50g)(1)

**II danie: pulpet drobiowy w sosie koperkowym** ( filet drobiowy(70g), jaja(20g)(3), skrobia ziemniaczana(5g), koper(5g), śmietana 12%(15g)(7), sól morska, pieprz czarny), **kasza pęczak** ( kasza pęczak(50g)(1), sól morska), **surówka z marchewki i jabłka** ( marchew(100g), jabłko(30g), sok z cytryny(2,5g))

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

**Podwieczorek : winogron ciemny**(75g)

**22.12.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), bułka wrocławska(30g)(1), płatki śniadaniowe kukurydziane(40g), żurawina(20g), masło 82%(15g)(7), konfitura truskawkowa(10g), mleko(250g)(7), herbata(200g)

**Dodatek do śniadania: jabłko**(75g), kromka chleba razowego (50g)(1), sok marchewkowy (130g)

**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: kotlet mielony** ( szynka b/k(80g), olej rzepakowy(10g), bułka pszenna(10g), jaja(15g)(3), bułka tarta(20g), sól morska, pieprz czarny(1,7,3,5,6,8,9,11)), **ziemniaki** ( ziemniak(200g)i, sól morska),  **surówka z kapusty białej**( kapusta biała(100g),marchew(10g), cebula(10g), olej rzepakowy(10g), sól morska, pieprz czarny, kminek)

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

**Podwieczorek: jogurt naturalny(**125g)(7)

**23.12.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), chleb graham(50g)(1), masło 82%(15g)(7), szynka z indyka(10g), ser biały(25g)(7), bukiet warzyw: pomidor(30g), sałata lodowa(20g), marchew(20g), kawa inka z mlekiem(200g)(7), miód naturalny(2,5g)

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

**Zupa: barszcz ukraiński (**burak czerwony(30g)ziemniaki(30g), mięso drobiowe(20g), marchew(20g), pietruszka korzeń(15g), por(5g), śmietana 12%(15g)(7),fasola biała(30g), kapusta włoska (30g), liść laurowy(1,7,3,5,6,8,9,11), ziele angielskie, sól morska, pieprz czarny, lubczyk), chleb żytni (50g)(1)

**II danie: gulasz z indyka** ( filet indyka (85g), mąka pszenna (15g), olej rzepakowy)(15g), **makaron pełnoziarnisty**( makaron pełnoziarnisty (50g), sól morska(200g)), **surówka z pora i ogórka** ( ogórek (80), por (20g), sól morska, pieprz czarny, śmietana 12%(10g))

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

**Podwieczorek : śliwka**(75g)

**Sporządziła: Sobczyk Danuta**