**Jadłospis**

**27.12.2021r.**

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

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

**Zupa: szczawiowa z jajkiem** (ziemniaki(50g), szczaw(30g), marchew(20g), pietruszka(15g), por(5g), mięso drobiowe(20g), jaja (60g) (3)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)), chleb graham(50g)(1)

**II danie: placki ziemniaczane** ( ziemniaki(200g), mąka pszenna(10g)(1), jaja(10g)(3), marchew(10g), cebula(10g), czosnek, olej rzepakowy(20g), sól morska, pieprz czarny), **roszponka ze śmietaną** ( roszponka(100g), śmietana 12%(15g)(7), sól morska, pieprz czarny (1,7,3,5,6,8,9,11))

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

**Podwieczorek : banan**(100g)

**28.12.2021r.**

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

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

**Zupa: fasolowa**(ziemniaki(50g), fasola „Jaś”(30g), marchew(20g), pietruszka(15g), por(5g), mięso drobiowe(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), śmietana 12%(15g)(7), majeranek(1,7,3,5,6,8,9,11)), chleb graham (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 kapusty pekińskiej** ( kapusta pekińska(80g)marchew(10g), cebula(10g), sok z cytryny(2,5g), kukurydza konserwowa(10g), jogurt naturalny(15g))

**Kompot śliwkowy**(śliwka(15g), miód naturalny(2,5g))

**Podwieczorek : winogron ciemny**(50g)

**29.12.2021r.**

**Śniadanie:** bułka wrocławska(50g)(1), płatki śniadaniowe orkiszowe(40g)(1), suszona żurawina(30g), masło 82%(10g)(7), dżem truskawkowy(10g), mleko(250g)(7), miód naturalny (2,5g)

**Dodatek do śniadania: jabłko (80g), mus warzywny** (dynia (70g), marchew (30g)

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

**II danie: gołąbki z sosem pomidorowym** ( szynka b/k(70g), kapusta biała (100g), ryż biały (50g), cebula (20g), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11), olej rzepakowy(15g), koncentrat pomidorowy(15g), mąka pszenna (15g)(1)), **ziemniaki**( ziemniaki(200g), sól morska) **marchew z chrzanem** ( marchew(100g), chrzan (2g), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11))

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

**Podwieczorek: jogurt naturalny(**150g)(7), kromka chleba razowego z masłem (50g)(1)

**30.12.2021r.**

**Śniadanie:** chleb wiejski(50g)(1), chleb graham(50g)(1), masło 82%(15g)(7), szynka z indyka(10g), ser biały(25g)(7), pasta z ciecierzycy(20g), 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 czerwony zabielany z jajkiem (**burak czerwony(30g)ziemniaki(30g), mięso drobiowe(20g), marchew(20g), pietruszka korzeń(15g), por(5g), śmietana 30%(15g)(7), jajko(30g)(3), liść laurowy(1,7,3,5,6,8,9,11), ziele angielskie, sól morska, pieprz czarny, lubczyk), chleb żytni (50g)(1)

**II danie: ryba smażona** ( polędwiczki z morszczuka(150g), mąka pszenna(15g)(1), olej rzepakowy)(150g)(4), **ziemniaki** ( ziemniaki, sól morska(200g)), **surówka z kiszonej kapusty** ( kapusta kiszona(80g), marchew(10g), nać pietruszki, cebula(10g), sól morska, pieprz czarny, olej rzepakowy(10g))

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

**Podwieczorek : śliwka**(70g)

**31.12.2021r.**

**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: pomarańcza (50g)**

**Zupa: kartoflana** ( mięso drobiowe(15g)makaron z mąki pszennej (20g)(1), ziemniaki(50g), marchew(20g), pietruszka(15g), por(5g), sól morska, pieprz czarny(1,3,5,6,7,8,9,11), nać pietruszki(5g), lubczyk(1,3,5,6,7,8,9,11)), chleb żytni (50g)(1)

**II danie: makaron z twarogiem, śmietaną i borówkami** ( makaron z mąki pełnoziarnistej(50g)(1), twaróg(50g)(7), śmietana(30g)(7), borówka amerykańska (30g)

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

**Podwieczorek : sok pomidorowy** (150g)