

# =\*\*\*JADŁOSPIS\*\*\*

**PONIEDZIAŁEK 20.09.2021**

**ŚNIADANIE:** herbata z cytryną 200ml, 2 kanapki: pieczywo ciemne 25g z masłem 10g, pasztet pieczony 40g, ogórek kiszony 40g

(mleko, gluten, jajko)

**OBIAD:** Zupa fasolkowa z kiełbaską 300ml ( wywar drobiowy, kiełbasa, włoszczyzna, fasola sucha, ziemniaki, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz), pierogi z białym serem i musem brzoskwiniowym 250g ( mąka, ser biały półtłusty, brzoskwinie), kompot owocowy 200ml ( mieszanka owocowa)

( mleko, gluten, seler, jajko)

**PODWIECZOREK:** kisiel owocowy z jabłkiem 150g

**WTOREK 21.09.2021**

**ŚNIADANIE:** płatki owsiane na mleku 200ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, szynka 40g, papryka 50g, herbata z cytryną 200ml

( mleko, gluten)

**OBIAD:** Krupnik 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kasza jęczmienna, natka, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz), ziemniaki tłuczone z koperkiem 200g, kotlet mielony 100g ( łopatka wieprzowa, cebula, jajko, bułka tarta, olej rzepakowy), buraczki duszone 100g ( buraki, masło), kompot owocowy 200ml ( mieszanka owocowa)

( seler, gluten, jajko)

**PODWIECZOREK:** jogurt owocowy 150g, wafle ryżowe

(mleko)

**ŚRODA 22.09.2021**

**ŚNIADANIE:** kakao 200ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, 2 parówki z szynki, pomidor 50g

( mleko, gluten)

**OBIAD:** Kalafiorowa z koperkiem 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, kalafior, ziemniaki, koper, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz), ryż 150g, leczy z mięsem kurczaka z warzywami 150g ( udzik z kurczaka, marchew, cebula, cukinia, papryka, pieczarki, przecier pomidorowy, zioła), kompot owocowy 200ml ( mieszanka owocowa)

( mleko, gluten, seler)

**PODWIECZOREK:** gruszka, woda z cytryną i miętą 200ml

(mleko, gluten, jajko)

## CZWARTEK 23.09.2021

**ŚNIADANIE:** płatki ryżowe na mleku 200ml, 2 kanapki: pieczywo ciemne 25g z masłem 10g, serek śmietankowy 20g, papryka 50g, herbata z cytryną 200ml

(mleko, gluten)

**OBIAD:** Zupa krem z marchewki z pestkami słonecznika 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, marchew, śmietanka 30%, pestki słonecznika, gałka muszkatołowa), kasza jaglana 150g, pieczeń z indyka w sosie z moreli 100g ( filet z indyka, zioła, morele suszone, śmietana 18%, mąka pszenna), surówka z kapusty czerwonej i jabłka 100g ( kapusta czerwona, cebula, jabłko, sok z cytryny, pieprz, oliwa), kompot owocowy 200ml ( mieszanka owocowa)

( mleko, gluten, seler, jajko)

**PODWIECZOREK:** drożdżówka, herbata owocowa 200ml

(gluten)

## PIĄTEK 24.09.2021

**ŚNIADANIE:** kakao 200ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, jajko gotowane krojone, rzodkiewka

(mleko, gluten, jajko)

**OBIAD:** Barszcz czerwony 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, buraki, ziemniaki, śmietana 18%, majeranek, liść laurowy ziele angielskie), ziemniaki 200g, paluszki rybne 100% filet 100g, ogórek kiszony 100g, kompot owocowy 200ml ( mieszanka kompotowa)

( mleko, gluten, seler, jajko, ryba)

**PODWIECZOREK:** banan, woda z cytryną i miętą 200ml

( mleko, gluten, jajko)

## PONIEDZIAŁEK 27.09.2021

**ŚNIADANIE:** mleko 200ml, 2 kanapki: pieczywo ciemne 25g z masłem 10g, szynka drobiowa 40g, ogórek 40g

( mleko, gluten)

**OBIAD:** Kapuśniak z majerankiem 300ml ( wywar drobiowy, boczec, włoszczyzna, ziemniaki, kapusta kiszona, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie) , naleśniki z serem, polane musem truskawkowym 200g ( mleko, mąka, jaja, ser biały półtłusty, truskawki), kompot owocowy ( owoce mieszane)200ml

( mleko, seler, gluten, jajko)

**PODWIECZOREK:** budyń waniliowy z sokiem malinowym 150g, woda z cytryną 200ml

( mleko, gluten)

### WTOREK 28.09.2021

**ŚNIADANIE:** płatki kukurydziane na mleku 200ml, 2 kanapki: pieczywo ciemne 25g z masłem 10g, twarożek 60g ze szczypiorem 5g i rzodkiewką 30g , herbata z cytryną 200ml

( mleko, gluten)

**OBIAD:** Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( wywar drobiowy, włośzczyzna, przecier pomidorowy, makaron, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie), ziemniaki 200g, kotlet schabowy 100g, fasolka szparagowa 100g, kompot owocowy 200ml ( mieszanka owocowa)

( mleko, gluten, seler, jajko)

**PODWIECZOREK:** galaretka z owocami 150g, woda z cytryną i miętą 200ml

### ŚRODA 29.09.2021

**ŚNIADANIE:** kakao 200ml, 2 kanapki: 2 kiełbaski frankfurterki na ciepło, pieczywo mieszane 25g z masłem 10g , sos pomidorowy ( wyrób własny), dżem 20g

(mleko, gluten)

**OBIAD:** Brokułowa z ziemniakami 300ml ( wywar drobiowy, włośzczyzna, brokuł, ziemniaki, śmietana 18%, liść laurowy ziele angielskie), kasza jęczmienna 150g, pulpeciki wieprzowe w sosie pomidorowym 100g ( mięso mielone z łopatki wieprzowej, cebula, jajko, bułka pszenna, przecier pomidorowy, mąka pszenna), kalafior gotowany 100g, kompot owocowy 200ml ( mieszanka owocowa)

( mleko, gluten, seler, jajko)

**PODWIECZOREK:** bułka z ziarnami z szynką i sałata, herbata owocowa 200ml

( gluten)

### CZWARTEK 30.09.2021

**ŚNIADANIE:** kasza manna na mleku 200ml, 2 kanapki: pieczywo ciemne 25g z masłem 10g, szynka 40g, papryka 50g, herbata owocowa 200ml

(mleko, gluten)

**OBIAD:** Zupa ogórkowa z koperkiem 300ml ( wywar drobiowy, włośzczyzna, ogórki kiszane, ziemniaki, śmietana 18%, koper, liść laurowy, ziele angielskie), ziemniaki 200g, udko kurczaka duszone w sosie własnym 100g ( udzik z kurczaka bez skóry i kości, zioła), surówka z marchewki z jabłkiem 100g ( marchew ,jabłko, sok z cytryny), kompot owocowy 200ml( mieszanka owocowa)

( mleko, gluten, seler)

**PODWIECZOREK:** serek granulowany z owocami 150g, bułka maślana, herbata miętowa 200ml

(mleko, gluten)

## **PIĄTEK 1.10.2021**

**ŚNIADANIE:** kakao 200ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, pasta jajeczna 50g ze szczypiorem 5g, kiełki 3g

(mleko, gluten)

**OBIAD:** Zacierkowa z natką 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, makaron zacierka, natka, liść laurowy, ziele angielskie), Ziemniaki 200g, Filet z ryby pieczony 100g ( filet z miruny, jajko, bułka tarta, pieprz cytrynowy, olej rzepakowy), surówka z kapusty kiszonej 100g ( kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, natka, oliwa), kompot owocowy 200ml ( mieszanka owocowa)

( mleko, gluten, seler, jajko, ryba)

**PODWIECZOREK:** Ciasto marchewkowe, herbata owocowa 200ml

( mleko, gluten, jajko)