TAK JADAMY BO O ZDROWIE SWOJE DBAMY.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| L.P. | DATA | **I ŚNIADANIE-8.30** | **OBIAD – I DANIE + PODWIECZOREK 11.30** | **OBIAD – II DANIE 14.15** |
| 1. | **23.11.2020** | **Płatki jęczmienne (1)na mleku(7)-**250ml.Pieczywo mieszane **-pszenne i orkiszowe(1) z masłem (7)** pastą **jajeczną(3),** rzodkiewką, szczypiorkiem **-** 30g, marchewka do chrupania **-3g,**  herbata owoce sadu z cytryną -200 ml | Zupa ogórkowa(**seler(9),** marchew, pietruszka, por natką ,ziemniaki, **śmietana(7))-** 250 ml. **Bułka weka (1)** z **masłem(7)**-1szt z musem jabłkowym. | Lazania(**makaron(1**)z mięsem od szynki , szpinak, **ser żółty(7**) -180g, z sosem pomidorowym-50ml, surówka – ogórek kiszony-1 szt, kompot z truskawek- 200 ml. |
| 2. | **24.11.2020** | **Płatki kukurydziane(1)** na **(mleko7)-150ml.**  Pieczywo mieszane **pszenne i graham (1) z masłem(7)-** sałatą, mięskiem pieczonym, serem żółtym, ogórkiem kiszonym -30g , orzechy nerkowca do chrupania -3g, herbata z cytryną-200ml | Zupa wielowarzywna **(seler(9),** ziemniaki, marchewka por, natka, fasolka szparagowa, kalafior, brokuł, **śmietana(7))-**250ml**. Chałka (1) z masłem(7)-**1szt. | Kotlety rybne (ryba Miruna)-60g, (**jajka(3), bułka tarta(1),** ziemniaki z koperkiem -150g , surówka z marchewki i ananasa -80g, napój anansowo pomarańczowy z cytryną i miętą -200 ml. |
| 3. | **25.11.2020** | **Jogurt naturalny(7) 150ml** z musem truskawkowym isiemieniem lnianym.Pieczywo **pszenne i razowe (**1) **z masłem(7)-20g** pasztetem drobiowym **,**pomidorem ikiełkami-15g rzodkiewka do chrupania, herbata z cytryną-200ml | Kapuśniak(**seler(9)** marchew, pietruszka, por, natka ziemniaki )-250ml **.** Kisiel 150ml, krążek ryżowy -1 szt. | Kotlet z fileta z kurczaka panierowany -60g,ziemniaki z koperkiem -150g, surówka z kapusty pekińskiej mix(kapusta czerwona , roszponka, ogórek kiszony, cebulka, orzechy włoskie, z sosem ziołowym -80g, kompot ze śliwek -200 m, jabłko. |
| 5. | **26.11.2020** | **Płatki ryżowe (1)na mleku(7)-250 ml.** Pieczywo mieszane **pszenne i wieloziarniste(1) z masłem(7) -20g**, **serem białym(7)**z rzodkiewką i szczypiorkiem-15g, chipsy z suszonych owoców(gruszka ), herbata truskawkowa z cytryną-200ml . | Zupa krem szparagowy z groszkiem ptysiowym **(**marchew, por, pietruszka, seler(9),natka, ziemniaki ,**śmietana(7)** )-250ml .**Pieczywo chrupki(1)** z **masłem(7)** – 1 szt brzoskwinia z syropu. | Gulasz mięsno pieczarkowy-220 g, **kasza gryczana(1)**-80g,surówka z kapusty kiszonej-80g,sok naturalny z jabłka i gruszki- 150ml. |
| 6. | **27.11.2020** | **Kasza manna (1) na mleku(7).**Pieczywo mieszane **pszenne i żytnie z masłem (7) -20g,** kiełbaska na gorąco-1 szt z ketchupem,ogórek kiszony do przygryzania ,herbata z cytryną-200ml. | Żurek z **jajkiem (3**)(ziemniaki, **seler (9),** por, marchew, natka, ziemniaki, **śmietana(7)** pietruszka)-250ml. **Świderek maślany (1) z masłem(7)-**1 szt. | **Makaron(1)** z **serem białym(7)-220g, z polewą (jogurt naturalny(7)** tryskawką-50ml,napój brzoskwiniowy z cytryną i miętą -150ml, winogrono. |

***ZASTRZEGA SIĘ DROBNE ZMIANY W JADŁOSPISIE.***

***Woda do picia na grupach. Substancje lub produkty powodujące Alergie lub reakcje nietolerancji zostały pogrubione zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011***