|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **ZUPA +PODWIECZOREK** | **DRUGIE DANIE** |
| 18.09.2023Poniedziałek | **Chleb pszenno- żytni** (60g) z **masłem** (10g), **pasta majonezowa**(40g)-wyrób własny(**ser żółty**,kiełbasa krakowska sucha,**majonez**),papryka czerwona(20g), szczypiorek(5g),**kawa inka**(200ml),**[1,3,7,10,11]** | **Brokułowa** z ziemniakami na wywarze z warzyw z dodatkiem natki(250ml)(**masło**),**chleb razowy**(60g) z **masłem**(10g),szynką drobiową(40g),ogórek zielony(20g),rukola(5g),rzodkiewka(10g),jajko na twardo(1/4 szt),herbata z lipy(200ml)**[1,3,7,9]** | **Naleśniki(mąka pszenna,jajko,mleko)z** **serkiem** waniliowym**(ser półtłusty,wanilia),**mus truskawkowo-malinowy(80g),cytroneta (200ml)**[1,3,7]** |
| 19.09.2023Wtorek | **Chleb słonecznikowy**(60g) **z masłem**(10g),**twarożkiem z dodatkiem tuńczyka** i natki pietruszki(40g)-wyrób własny, pomidorek koktajlowy(10g),kiełki(5g),rzodkiewka(10g) herbata miętowa(200ml)[1,4,7,11] | **Rosół z makaronem z** dodatkiem natki (250ml),**chałka**(40g) z **masłem** (10g),sałatka owocowa(marchew, jabłko ,banan ,brzoskwinia, ,arbuz ,żurawina)**bawarka**(**mleko**)(200ml) **[1,7,9]** | **Wątróbka drobiowa** w sosie własnym (**mąka****pszenna**)(80g),ziemniaki z koperkiem(100g),surówka z kapusty białej, kukurydzy, papryki z dodatkiem oliwy z oliwek i zieleniny(60g)kompot z czarnej porzeczki(200ml)**[1]** |
| 20.09.2023Środa | **Chleb wieloziarnisty**(60g) z **masłem** (10g),pasztetem mięsno(mięso drobiowe)-warzywnym bez pieczenia(40g)-wyrob własny,pomidor(20g),szczypiorek(5g),rzodkiewka(10g**kawa inka z mlekiem**(200ml)**[1,7,11]** | **Pieczarkowa** z ziemniakami na wywarze z warzyw z dodatkiem natki (250ml)(**masło**),**jogurt naturalny** z owocami(borówka,malna)-wyrówłasny,(150ml), wafel ryżowy 1 szt , ,kalarepka do gryzienia (100g)**[7,9]** |  **Spaghetti(makaron spaghetti)**z sosem**boloness(**szynka wieprzowa **,ser żółty ,**koncentrat pomidorowy)(100/100),ogórek kiszony(1szt) napój rumiankowy(200ml)kalarepka do gryzienia(100g0**[1,7,10)** |
| 21.09.2023Czwartek | **Płatki kukurydziane na mleku ,chleb** **graham**(60g**)z masłem**(10g) nutellą z awokado i banana z dodatkiem pestek słonecznika(40g)-wyrób własny, marcheweczki do gryzienia(100g),herbata malinowa(200ml)**[1,7,10,11]** | **Pomidorowa z** ryżem na wywarze z warzywz dodatkiem natki(250ml)(**masło),**pizzerinka drożdżowa(**mąka pszenna**, drożdze)z szynką ,**serem** ż**ółtym** ipapryką, **bawarka**(**mleko**)(200ml)owoc-śliwka**[1,7,9]** | **Kotlet mielony**(filet z indyka,**jajka,bulka tarta**)(80g),ziemniaki koperkiem(100g),mizeria z **dipem jogurtowo-smietanowym(60g),**kompot wieloowocowy (200ml)**[1,3,7]** |
| 22.09.2023Piątek | **Chleb wieloziarnisty** (60g.) z **masłem** (10g.),**pasta jajeczna** z brokułem(40g)– wyrób własny ,rzodkiewka (10g) ,pomidorek koktajlowy(10g),**kakao (mleko)**(200ml),**[1,3,7,11]** | **Kapuśniak** z kapusty kiszonej z ziemniakami nawywarze zwarzy z dodatkiem natki(250ml),**kisiel jabłkowy**(**mąka ziemniaczana** ,cukier, jabłka)(200ml)-wyrób wlasny,**chrupki kukurydziane** 2 szt,,burak gotowany do gryzienia(100g)**[1,9]** | **Ryba opiekana**(miruna)(**jajka,bulka tarta**)w sosie słodko-kwaśnym(papryka czerwona, **ananas w syropie**, marchew, **kukurydza** **konserwowa**)(80/80),ziemniaki z koperkiem 100g),napój rumiankowo-miętowy (200ml)**[1,3,4]** |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **ZUPA +PODWIECZOREK**  | **DRUGIE DANIE** |
| 25.09.2023Poniedziałek | **Płatki ryżowe na mleku,chleb pszenno-żytni** (60g) z **masłem** (10g), **serem żółtym**(40g), paparyka czerwona(20g) szczypiorkiem (5g),sałata(5g)herbata z sokiem truskawkowym(200ml) **[1,7,11]** | **Zacierka na rosole** dodatkiem natki (250ml), **rogalik maślany z masłem**(10g),marchew tarta z ananasem,,brzoskwinią z dodatkiem **orzechów włoskich**,(100g)**kawa inka**(200ml) **[1,3,7,9,8]** | **Placki ziemniaczane**(**mąka,jajka**)z dodatkiem cukini(100g),**twarożek** ze szczypiorkiem z **dipem jogurtowym**(80g)napój cytrynowy (200ml)kalarepka do gryzienia**[1,3,7]** |
| 26.09.2023Wtorek | **Chleb wieloziarnisty** (60g) z **masłem** (10g) humusem z soczewicy czerwonej z suszonymi pomidorami z dodatkiem prażonych pestek dyni(40g)-wyrób własny, rzodkiewka (10g),ogórek zielony (10g) ,**kawa** (200ml)**[1,7,11]** | **Fasolowa** i ziemniakami na wywarze z warzyw z dodatkiem natki (250ml)(**masło**),c**hleb razowy**(60g)z **masłem**(10g)kiełbasą krakowską suchą(10g) **serem żółtym**(10g),sałatą(5g)**,jajkiem ,**paprykączerwoną(20g),kiełki(5g),herbata rumiankowa (200ml)**[1,3,7,9]**  | **Kotlet pożarski(**filet z indyka,**jajka,bułka** **tarta**),(80g),ziemniak z koperkiem(100g),surówka wielowarzywana (kapusta biała,czerwona, marchew)z dodatkiem zieleniny i oliwyz oliwek(60g),kompot z czarnej porzeczki(200ml)**[1,3]** |
| 27.09.2023Środa | **Chleb słonecznikowy** (60g) **z masłem** (10g) pomidorem (10g),**jajecznica** (1szt) ze szczypiorkiem, rzodkiewka do gryzienia (10g),**kakao**(**mleko**) ( 250ml)**[1,3,7,11]** | **Barszcz czerwony** z ziemniakami na wywarze zwarzyw z dodatkiem natki (250ml)(**masło)** ,**maślanka** bananowa(**maślanka naturalna** ,banany)(250ml) z dodatkiem żurawiny -wyrób własny, wafel ryżowy1szt,,marchew do gryzienia(100g)**[1,7,9]** |  **Leczo** z kolorowej papryki, cukini ,pieczarek **z** pomidorami(100g),ryż (100g),napójpomarańczowy (200ml)owoc-nektarynka |
| 28.09.2023Czwartek | **Chleb pszenno-zytni**(60g)z **masłem** (10g)**ser biały półtłusty** z rzodkiewką i szczypiorkiem z dodatkiem **jogurtu** **naturalnego-**wyrób własny,(40g),papryka do gryzienia(100g) ,herbata malinowa (200ml)[**1,7,11]** | **Jarzynowa** z makaronem na wywarze z warzyw z dodatkiem natki (250ml),jabłuszka pod owsianą pierzynką z polewą waniliową(jabłka,**płatki** **owsiane,mleko**)(200ml)-wyrób własny,kalarepka do gryzienia [**1,7,9]** | **Pieczona pałka z kurczaka**(1 szt),ziemniaki z koperkiem(100g)sałata z **dipem jogurtowym(**60g),kompot wieloowocowy (200ml)[7] |
| 29.09.2023Piątek | **Chleb razowy** (60g) **z masłem** (10g),karczkiem pieczonym(40g),rukolą(5g)ogórek zielony(10g)kiełki(5g),pomidorek koktajlowy(10g)**bawarka(mleko)** 200ml)[**1,7,11]** | **Żurek** z ziemniakami na naturalnym zakwasie na wywarze z warzyw z dodatkiem natki(250ml),**ślimaczki drożdżowe z serem**(**mąka pszenna** pszenna**,jajka,ser** **biały półtłuty**)herbata truskawkowa(200ml)owoc-gruszka**[1,3,7,9]** | **Makaron pełnoziarnisty z łososiem ,**brokułem cukinią **w sosie śmietanowym ,**napójmiętowy(200ml)**[1,4,7]** |