|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| Płatki kukurydziane na maślance owocowej **20g/100g**Chleb razowy **30g**Masło śmietankowe **5g**Szynka wiejska  **20g**Pomidor **20g**Herbata malinowa **100ml** | **Poniedziałek** **Zupa koperkowa 200ml** (gotowanie) Wywar mięsno-warzywny (kości schabowe, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, cebula, liść laurowy, ziele angielskie) marchew, seler, pietruszka, koper, ziemniaki, śmietana, przyprawy (sól, pieprz, pieprz ziołowy, lubczyk, papryka słodka, natka pietruszki świeża)**Potrawka z indyka w sosie słodko- kwaśnym 100g** (grillowanie-gotowanie) cebula, filet z indyka, koncentrat pomidorowy, marchew, mąka, przyprawy (sól ,pieprz, pieprz ziołowy, czosnek granulowany, papryka słodka, lubczyk, bazylia) **Ryż 150g** **Sałatka szwedzka 80g**  (ogórek, marchew, cebula, przyprawy (cukier, olej słonecznikowy) **Kompot z wiśni 100ml**  (wiśnia) | Bułka grahamka **30g**z masłem **5g**polędwicą drobiową **20g**sałata **10g** ogórek **20g**  Kakao **100ml** |
| Chleb żytni **30g**Bułka musli **30g**Masło śmietankowe **5g**Jajko na twardo w sosie jogurtowym **50g/20g**Dżem z czarnej porzeczki niskosłodzony **15g**Bawarka **100ml** | **Wtorek** **Zupa barszcz zabielany z buraków 200ml**  (gotowanie) (wywar mięsno-warzywny (kości schabowe, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, cebula, liść laurowy, ziele angielskie) marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, buraki, śmietana, przyprawy (sól, pieprz, pieprz ziołowy, lubczyk, natka pietruszki świeża)**Kotlet pożarski 50g** (grillowanie) (filet z kurczaka, jajka z chowu ściółkowego, przyprawy (sól, pieprz, tymianek, gałka muszkatołowa, czosnek granulowany) mąka, mleko)**Kasza bulgur 100g** **Surówka colesław 80g** (kapusta biała, marchew, cebula, majonez, jogurt) **Kompot z czarnej porzeczki 100ml** (czarna porzeczka) | Granola z owocami i jogurtem naturalnym **50g/150g** |
| Chleb wiejski **30g**Bułka **30g**Masło śmietankowe **5g**Schab gotowany **20g**Twarożek **30g**Ogórek **20g**Papryka świeża **10g**Herbata z cytryną **100ml** | **Środa** **Zupa pomidorowa z makaronem 200ml** (gotowanie)Wywar mięso-warzywny (kości schabowe, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, cebula, liść laurowy, ziele angielskie) marchew, seler, pietruszka, koncentrat pomidorowy, makaron z pszenicy durum, śmietana, przyprawy (sól, pieprz, pieprz ziołowy, cukier, lubczyk, natka pietruszki świeża) **Chrupiące udko z kurczaka 1p****Ziemniaki gotowane 100g****Surówka z marchewki z jabłkiem 80g** (marchew, olej, sól, cukier, sok z cytryny)**Kompot z owoców 100ml** (wiśnia, truskawka, czarna porzeczka) | Kasza manna na mleku **150g**Owoc sezonowy **1szt**  |
| Chleb razowy **30g**Bułka musli **30g**Masło śmietankowe **5g**Rolada z piersi indyka **30g**Ogórek **20g**Kakao **100ml** | **Czwartek** **Zupa marchewkowa z dynią 200ml** (gotowanie) Wywar mięsno-warzywny (kości schabowe, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, cebula, liść laurowy, ziele angielskie) marchew, seler, pietruszka, dynia, ziemniaki, śmietana, przyprawy (sól, pieprz, pieprz ziołowy, lubczyk, papryka słodka, natka pietruszki świeża)**Babka ziemniaczana w sosie pieczarkowym 150g** (własnej produkcji, pieczenie) ziemniaki, mąka pszenna, kiełbaska śląska, olej rzepakowy, mleko 3,2%, cebula, pieczarka, śmietana, przyprawy (sól, pieprz, majeranek) **Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 80g** (kapusta czerwona, jabłko , olej, sól, cukier, sok z cytryny) **Kompot z truskawek 100ml** (truskawka) | Naleśniki z serem i śmietanką waniliową z brzoskwiniami **120g/30g**Herbatka malinowa **100ml** |
| Zupa mleczna z makaronem **120g** Bułka **30g**Masło śmietankowe **5g**Ser żółty **20g**Pomidor **20g**Kawa zbożowa **100ml** | **Piątek** **Zupa jarzynowa 200ml** (gotowanie ) wywar mięsno warzywny (kości schabowe, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, cebula, liść laurowy, ziele angielskie) marchew, seler, pietruszka, cebula, mieszanka do zup 7 - składnikowa, ziemniaki, śmietana, przyprawy (sól, pieprz, pieprz ziołowy, kurkuma, lubczyk, bazylia, czosnek, papryka słodka, koper świeży)**Filet z ryby w cieście pietruszkowym 50g** (pieczenie) (filet z ryby , jaja z chowu ściółkowego, olej rzepakowy, mąka pszenna, natka pietruszki przyprawy (sól, pieprz, tymianek, kurkuma, czosnek granulowany) **Ziemniaki gotowane** **100g**  **Surówka z kapusty kiszonej 80g** (ogórek kiszony, marchew, cebula, cukier, olej) **Kompot z wiśni 100ml** (wiśnia)  | Ciasto domowego wypieku z marchewką **60g**Mleko **100ml** |