|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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** |