**Jadłospis od 26.09.2022 r. do 30.09.2022 r.**

**Poniedziałek 26.09.2022 r.**

Śniadanie kawa inka z mlekiem 200(1,7) bułka pszenno-żytnia 30g(1) z masłem 5g(7) pasta z jajka ze szczypiorkiem i rzodkiewką 20g(3) listek sałaty

II śniadanie jabłko 75g

Obiad kapuśniak z kiszonej kapusty z dodatkiem kiełbasy śląskiej 230g(9) kotlet mielony smażony 100g(1,3) ziemniaki 150g, mizeria z jogurtem 60g(7), herbatka miętowa 150ml

Podwieczorek banan, mleczko owocowe 200ml(7)

**Wtorek 27.09.2022 r.**

Śniadanie płatki owsiane na mleku 200ml(7) z żurawiną i kokosem, pieczywo mieszane 30g(1) z masłem 5g(7) pasztet drobiowy 10g, szynka gotowana 10g, pomidor, ogórek świeży

II śniadanie jabłko 75g

Obiad zupa fasolowa 230g(9) naleśniki z twarogiem i śmietaną 200g(1,3,7) surówka z marchewki i jabłka 60g, herbatka ziołowa 150ml

Podwieczorek koktajl mleczny z owocami leśnymi 250g(7) flipsy kukurydziane

**Środa 28.09.2022 r.**

Śniadanie płatki jęczmienne na mleku 200g(1,7) pieczywo mieszane 30g(1) z masłem 5g(7) ser żółty 20g(7) papryka czerwona

II śniadanie jabłko 75g

Obiad koperkowa z zacierkami 220g(1,3,7,9) gulasz z szynki wieprzowej z makaronem 150g(1,7) kapusta czerwona na słodko-kwaśno 60g, , herbatka pokrzywowa 150ml

Podwieczorek śliwki, kanapka z masłem, pomidorem i ogórkiem kiszonym 30g(1,7) herbata z cytryną

**Czwartek 29.09.2022 r.**

Śniadanie kluseczki lane na mleku 200ml(1,7) pieczywo mieszane 30g(1) z masłem 5g(7)

 pasta mięsna ze szczypiorkiem, ogórek konserwowy

II śniadanie jabłko 75g

Obiad zupa pieczarkowa 230g(9) ziemniaki 150g, pulpet mielony w sosie pomidorowo-ziołowym 80g, surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, kukurydzą i czerwoną fasolką 60g, herbata rumiankowa 150ml

Podwieczorek bułka paryska z masłem i miodem 35g(17) porcja mleka 200ml(7) plasterki kalarepki

**Piątek** **30.09.2022 r.**

Śniadanie kasza manna na mleku 200g(1,7) pieczywo mieszane 30g(1) z masłem 5g (7) pasta z awokado i jajka z rzodkiewką i suszonymi pomidorami 20g(3) sałata zielona

II śniadanie jabłko 75g

Obiad zupa jarzynowa z fasolką szparagową 230g(9) ziemniaki 150g, pulpeciki rybne w sosie koperkowym 80g(1,3,4) surówka z selera i jabłka 60g, kompot śliwkowy 200ml

Ciasteczka talerz owoców i warzyw (winogrona, arbuz, ogórek świeży, marchewka) wafelki ryżowe