|  |
| --- |
|  |
|  **PONIEDZIAŁEK 08.04.2024** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem (**pszenica, żyto, słonecznik** ), chleb gburszczi (**pszenica, mleko, żyto** ) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g, szynka delikatesowa z kurcząt ok10g, twarożek ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,**mleko,** szczypiorek), kiełki słonecznika, pomidor rzymski, napar owocowy z cukrem trzcinowym (susz owocowy z hibiscusem, woda, cukier trzcinowy ) ok 250mlOwoce 100g |
|  |  Zupa ogórkowa z ziemniakami ok 250g(włoszczyzna **(seler** ), ćwiartka z kurczaka, sól, przyprawy**, seler naciowy,** ogórki kiszone, śmietana 12%(**mleko**), ziemniaki, koperek)Naleśniki z mąki pszennej z twarogiem i dżemem 2 szt(mąka pszenna tortowa (**pszenica**), mąka pszenna pełnoziarnista(**pszenica**), **mleko, jaja,** twaróg śmietankowy półtłusty(**mleko**), dżem truskawkowy 100% owoców, cukier waniliowy, cukier), sos jogurtowy (jogurt naturalny(**mleko**), cukier)Woda z cytryną 150ml  |
| **Podwieczorek** | Witaminkowy zawrót głowy (**jabłka**, gruszka, melon, kiwi, marchewka, **seler naciowy**, ogórek świeży , papryka czerwona świeża), wafle ryżowe  |
|  **WTOREK 09.04.2024** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Płatki owsiane na mleku (**owies**) na mleku (**mleko** ) z miodem , bułka grahamka (**pszenica**) ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g, dżem brzoskwiniowy 100% owoców, herbata czarna z cytryną i cukrem trzcinowym ok 150ml, rodzynkiOwoce 100g |
| **Obiad** | Krem wielowarzywny z grzankami graham ok 250g (włoszczyzna (**seler)** , masło(**mleko**), sól , przyprawy, cebula, , **seler naciowy**, kalafior, brokuł, cukinia, cieciorka, śmietana 12% (**mleko**), chleb tostowy graham (**pszenica**)) Potrawka z piersi kurczaka w sosie żurawinowym ok 80g (filet z piersi kurczaka, sól, przyprawy**, cebula,** żurawina, mąka pszenna (**pszenica**),olej, śmietanka 12% (**mleko**)**)**Ryż jaśminowy ok 150 g Marchewka mini z wodyWoda z cytryną 150 ml  |
| **Podwieczorek** | Galaretka agrestowa z sosem jogurtowym ( jogurt naturalny (**mleko**), cukier), chrupki kukurydziane, talerzyk witaminek-owoce |
|  **ŚRODA 10.04.2024** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło ok 10g,sałata lodowa, pierś gotowana z indyka ok 10g, papryka czerwona świeża, twarożek z ogórkiem świeżym (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), ogórek świeży), herbata zielona z pomarańczą i cukrem trzcinowym ok 150 ml |
|  **Obiad** | Zupa szpinakowa z kluseczkami ok 250g ( włoszczyzna (**seler**),ćwiartka z kurczaka, , sól, przyprawy, cebula**, seler naciowy,** czosnek, makaron zacierka (**pszenica**),szpinak, śmietana 12% (**mleko**))Kotlet mielony z szynki i kalafiora duszony w sosie własnym ok 80g (mięso z szynki wieprzowej, kalafior, sól, przyprawy**, cebula, jaja**, otręby owsiane (**owies**), bułka tarta (**pszenica**),olej, mąka pszenna (**pszenica**)**)**Ziemniaki ok150 gSurówka z kapusty włoskiej z marchewką, jabłuszkiem i sosem winegretWoda z cytryną ok150 ml   |
| **Podwieczorek** | Domowe musli z jogurtem naturalnym i suszonymi owocami (jogurt naturalny**(mleko),** płatki orkiszowe pełnoziarniste(**orkisz**), płatki żytnie pełnoziarniste(**żyto**), otręby owsiane(**owies**), płatki kukurydziane, granola czekoladowa(**jęczmień, owies, kakao**), rodzynki, suszona żurawina, śliwka, morela) |
|  **CZWARTEK 11.04.2024**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy(**pszenica, mleko, żyto, jęczmień**), chleb z orkiszem(**orkisz, pszenica, słonecznik, żyto**)ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g,pasta jajeczna ( gotowane **jaja**, serek kanapkowy naturalny(**mleko**),), serek twarogowy z ziołami (**mleko**), rzodkiewka, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** | Zupa fasolowa z ziemniakami ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, czosnek, **seler naciowy** ,ćwiartka z kurczaka , sól, przyprawy, fasola biała, ziemniaki, kiełbaska wieprzowa , koncentrat pomidorowy)Kaszotto z mięsem z indyka i warzywami(kasza orkiszowa(**orkisz**), filet z indyka , przyprawy, cukinia , kalafior, marchewka, passata pomidorowa ,olej, czosnek, ogórek kiszony, pieczarki) Woda z cytryną150ml  |
| **Podwieczorek** | Budyń malinowy(budyń malinowy w proszku, **mleko**) z frużeliną jagodową (jagody mrożone, cukier), talerzyk witaminek-owoce |
|  **PIĄTEK 12.04.2024** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski( **pszenica, żyto**), chleb żytni z posypką wieloziarnistą (**żyto, pszenica, słonecznik, jęczmień, sezam, proso, sezam**) ok 50g, masło ok 10g, pasta z tuńczyka(tuńczyk w sosie własnym(**ryba**), serek kanapkowy naturalny (**mleko**)), ser żółty(**mleko**), ogórek świeży, herbatka ziołowa (melisa) z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa krupnik z zieloną pietruszką ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, przyprawy, por, **seler naciowy**, ćwiartka z kurczaka , zielona pietruszka, kasza jęczmienna(**jęczmień**))Pulpety rybne w sosie koperkowo-śmietankowym ok 80g(filet z morszczuka (**ryba**), **jaja**, śmietanka 12%(**mleko**), mąka pszenna(**pszenica**), otręby owsiane (**owies**), koperek)Ziemniaki ok 150gLiście szpinaku z papryką czerwoną świeżą, ogórkiem świeżym i sosem winegretWoda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Kaszka manna (**pszenica**) na **mleku** z musem wiśniowym(**wiśnie** mrożone, cukier) |

Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn od nas niezależnych.

**Wytłuszczone składniki –** substancje i produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji.

Pełen skład towarów użytych do przygotowania potraw znajduje się u intendentki.