|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 11.12.2023** |
|  |
| **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 waniliowy (twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,**mleko,** cukier waniliowy), sałata lodowa, rzodkiewka, napar owocowy z cukrem trzcinowym (susz owocowy, woda, cukier trzcinowy ) 250mlOwoce 100g |
|  |  Zupa jarzynowa na maśle ok 250g(włoszczyzna **(seler** ), cebula, masło (**mleko**), kalafior, fasolka szparagowa, groszek zielony, ziemniaki, kapusta biała śmietana 12%(**mleko )**, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , natka pietruszki**, seler naciowy**)Makaron łazanka z kiszoną kapustą i kiełbaską (makaron łazanka (**pszenica**), kiszona kapusta, kminek, cukier sól, pieprz, cebulka, olej) Kompot owocowy 150ml  |
| **Podwieczorek** | Pieczywo chrupkie 7 zbóż (**pszenica, jęczmień, żyto, orkisz,** ), pasztet z kurczaka zagrodowego, ogórek kiszony, serek kanapkowy z ziołami (**mleko**), kawa inka (**jęczmień, żyto**) na **mleku**  |
|  **WTOREK 12.12.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Płatki owsiane (**owies**) na mleku (**mleko** ) z miodem , bułka grahamka (**pszenica**) ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g, dżem truskawkowy 100% owoców, herbata czarna z cytryną i cukrem trzcinowym 150 ml, gruszkiOwoce 100g |
| **Obiad** | Zupa ryżowa z zieloną pietruszką ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, vegeta natural, natka pietruszki, ryż biały, **seler naciowy**) Kotlet pożarski ok 80g(filet z piersi kurczaka, **jaja,** otręby owsiane (**owies**), bulka tarta(**pszenica**), sól, pieprz, olej )Ziemniaki ok 150 gSałata lodowa z ogórkiem kiszonym, papryką czerwoną świeżą i jogurtem naturalnymWoda z cytryną 150 ml  |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel o smaku czarnej porzeczki ( woda, 100% koncentrat kompotu z czarnej porzeczki, mąka ziemniaczana, cukier )z sosem jogurtowym (jogurt naturalny (**mleko**)), cukier trzcinowy), talerzyk witaminek – owoce, chrupki kukurydziane |
|  **ŚRODA 13.12.2023** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło ok 10g, sałata lodowa, szynka wiśniowa ok 10g, papryka czerwona świeża, twarożek z ogórkiem kiszonym (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), cukier waniliowy), herbata zielona z cytryną i cukrem trzcinowym 150 ml |
|  **Obiad** | Zupa fasolowa z ziemniakami ok 250g ( włoszczyzna (**seler**),ćwiartka z kurczaka, kiełbaska wieprzowa, majeranek, papryka wędzona, sól, liść laurowy, ziele, angielskie, fasola biała, ziemniaki, pieprz czarny, cebula, czosnek**, seler naciowy,** )Gulasz wieprzowy ok 80g( mięso z szynki wieprzowej ,cebula, czosnek, papryka słodka, sól, pieprz mąka pszenna (**pszenica**))Mix kasz ok 150g (kasza gryczana palona(**gryka**), kasza jęczmienna(**jęczmień**))Sałatka z buraczków gotowanych, chrzanu, jabłek i oliwy z oliwekSok jabłkowy 150 ml (woda, 100% koncentrat soku jabłkowego)  |
| **Podwieczorek** | Placuszki z jabłuszkiem(mąka pszenna(**pszenica**), **jaja**, **mleko**, cukier, cukier waniliowy , **jabłka**, olej), **mleko** |
|  **CZWARTEK 14.12.2023**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy(**pszenica, mleko, żyto, jęczmień**), chleb z orkiszem(**orkisz, pszenica, słonecznik, żyto**)ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g,pasta z czerwone soczewicy (gotowane ziarno czerwonej soczewicy, serek kanapkowy naturalny(**mleko**)),serek twarogowy z ziołami(**mleko**), ogórek świeży, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** | Zupa żurek na kefirze ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, , **seler naciowy** ,ćwiartka z kurczaka , kefir (**mleko**), ziemniaki, mąka pszenna (**pszenica**) sól, pieprz czarny, majeranek, czosnek)Pieczeń z indyka w marynacie jogurtowo-ziołowej ok 80g (filet z indyka, jogurt naturalny(**mleko**), czosnek, sól, zioła prowansalskie, papryka słodka )Sos pieczeniowy ( wywar pieczeniowy, mąka pszenna (**pszenica**))Ryż paraboliczny 150 g Fasolka szparagowa z wody Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń malinowy (budyń w proszku o smaku malinowym, **mleko** ) z sokiem owocowym, talerzyk witaminek -owoce  |
|  **PIĄTEK 15.12.2023** |
| **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**) ),jajko gotowane, ogórek kiszony, herbatka ziołowa (rumianek) z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa krupnik z zieloną pietruszką ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, **seler naciowy**, kasza jęczmienna z zieloną pietruszką )Paluszki rybne 2 szt(**ryba, pszenica**)Ziemniaki ok 150gSurówka z marchewki, **jabłuszka** i jogurtu naturalnego (**mleko**)Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Mandarynki, chrupki kukurydziane |

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.