|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 12.02.2024** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem (**pszenica, żyto, słonecznik** ), chleb gburszczi (**pszenica, mleko, żyto** ) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g, szynka gotowana ok10g, twarożek z rodzynkami (twaróg półtłusty(**mleko)**,**mleko,** rodzynki),sałata lodowa, rzodkiewka, napar owocowy z cukrem trzcinowym (susz owocowy z maliną, woda, cukier trzcinowy ) ok150mlOwoce 100g |
|  |  Zupa krupnik z zieloną pietruszka ok 250g(włoszczyzna **(seler** ), cebula, ćwiartka z kurczaka, sól, przyprawy**, seler naciowy,** kasza jęczmienna (**jęczmień**), zielona pietruszka)Pieczona pałeczka z kurczaka 1 szt (podudzie z kurczaka, przyprawy, olej, keczup)Ziemniaki ok 150gSos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, mąka pszenna(**pszenica**))Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki , jabłuszka i jogurtu naturalnego(**mleko**)Kompot owocowy ok 150ml  |
| **Podwieczorek** | Koktajl truskawkowy (jogurt naturalny( **mleko**), **truskawki** mrożone, cukier), wafle kukurydziane |
|  **WTOREK 13.02.2024** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Płatki owsiane 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 ok 150ml**,** gruszkaOwoce 100g |
| **Obiad** | Zupa brokułowa z ziemniakami ok 250g(włoszczyzna **(seler** ), cebula, ćwiartka z kurczaka, ziemniaki, śmietana 12%(**mleko**), sól, przyprawy**, seler** **naciowy**, brokuł)Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym ok 80g (mięso z szynki wieprzowej, cebulka, przyprawy, czosnek**, jaja,** otręby owsiane (**owies**),koperek , mąka pszenna (**pszenica**) )Kasza bulgur (**pszenica**) ok150g Buraczki gotowane(buraczki gotowane, **jabłko**, cytryna, cukier, oliwa) Woda z cytryną ok 150 ml |
| **Podwieczorek** | Galaretka truskawkowa, sos jogurtowy(jogurt naturalny( **mleko )**, cukier), talerzyk witaminek-owoce |
|  **ŚRODA 14.02.2024** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło ok 10g, szynka krucha ok 10g,sałta lodowa, ogórek kiszony, twarożek z cebulką(twaróg śmietankowy półtłusty(**mleko**), cebulka), herbata zielona z żurawiną i cukrem trzcinowym ok 150 ml |
|  **Obiad** | Zupa krem z białych warzyw z prażonymi nasionami słonecznika ok 250g ( włoszczyzna **(seler),** masło(**mleko**), sól ,przyprawy, kalafior, ziemniaki , **seler naciowy, prażone nasiona słonecznika**) Naleśniki z dodatkiem mąki pełnoziarnistej z twarogiem i dżemem (mąka pszenna (**pszenica**),**jaja**, mąka pełnoziarnista pszenna (**pszenica**) , **mleko**, cukier, cukier waniliowy, twaróg śmietankowy półtłusty(**mleko**), dżem truskawkowy 100% owoców) , sos jogurtowy(jogurt naturalny (**mleko**), cukier) Sok jabłkowy ok 150 ml (woda, 100% koncentrat soku jabłkowego)  |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel jabłkowo-cytrynowy z sosem jogurtowym (woda, 100% koncentrat soku jabłkowego, 100% koncentrat soku cytrynowego, cukier, mąka ziemniaczana, jogurt naturalny **(mleko**)), talerzyk witaminek -owoce  |
|  **CZWARTEK 15.02.2024**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy(**pszenica, mleko, żyto, jęczmień**), chleb z orkiszem(**orkisz, pszenica, słonecznik, żyto**)ok50g, masło(**mleko**)ok10g,pasta z zielonego groszku (groszek konserwowy, serek kanapkowy naturalny(**mleko**)), serek twarogowy z ziołami(**mleko**), papryka czerwona świeża, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem ok150ml Owoce |
| **Obiad** | Zupa z cieciorki z ziemniakami ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, , **seler naciowy** ,ćwiartka z kurczaka, sól, przyprawy , kiełbaska wieprzowa, ziemniaki, cieciorka)Potrawka z kurczaka w sosie śmietankowym ok 80g (pierś z kurczaka, cebulka, przyprawy, śmietanka 12%(**mleko**), mąka pszenna(**pszenica**)) Ryż paraboliczny ok 150g Gotowana marchewka mini Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń waniliowy z sokiem owocowym (budyń waniliowy w proszku, **mleko**),sokowocowy, talerzyk witaminek-owoce |
|  **PIĄTEK 16.02.2024** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski( **pszenica, żyto**), chleb żytni z posypką wieloziarnistą (**żyto, pszenica, słonecznik, jęczmień, sezam, proso, sezam**)50g, pasta z tuńczyka (tuńczyk w sosie własnym(**ryba**), serek kanapkowy naturalny(**mleko**) ),serek kozi, ogórek świeży , herbatka ziołowa (rumianek) z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Biała zupa rybna z makaronem ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, przyprawy, por ,mięso z **ryby** ,**seler naciowy**, makaron muszelka (**pszenica**) , śmietana 12%(**mleko**) )Kotlety jajeczne 1szt(**jajko** gotowane, **jajko** świeże, musztarda (**gorczyca**), przyprawy, otręby owsiane(**owies**), bułka tarta(**pszenica**) , olej)) Ziemniaki ok 150gSurówka z **selera**, **jabłuszka** i śmietany 12% (**mleko**)Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Płatki ryżowe na **mleku** z musem bananowo-**truskawkowym**  |

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.