|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 15.01.2024** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem (**pszenica, żyto, słonecznik** ), chleb gburszczi (**pszenica, mleko, żyto** ) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g, szynka jubileuszowa ok10g, twarożek ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,**mleko,** szczypiorek),rukola, rzodkiewka, napar owocowy z cukrem trzcinowym (susz owocowy, woda, cukier trzcinowy ) ok150mlOwoce 100g |
|  |  Zupa krem wielowarzywny z prażonymi nasionami słonecznika ok 250g(włoszczyzna **(seler** ), cebula, masło(**mleko )**, kalafior, ziemniaki, śmietana 12%(**mleko,** brokuł, groszek zielony, prażone nasiona **słonecznika )**, sól, przyprawy**, seler naciowy**)Naleśniki z dodatkiem mąki pełnoziarnistej z twarogiem i dżemem 2 szt (mąka pełnoziarnista pszenna (**pszenica)**,mąka tortowa (**pszenica**),**jaja**, twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), dżem truskawkowy 100%owoców, **mleko**, cukier, cukier waniliowy), sos jogurtowy (jogurt naturalny (**mleko**), cukier)Kompot owocowy ok 150ml  |
| **Podwieczorek** | Witaminkowy zawrót głowy (melon, marchewka, kiwi, **jabłka**, **seler naciowy**, ogórek kiszony, gruszka, papryka czerwona świeża, mandarynki), wafle kukurydziane  |
|  **WTOREK 16.01.2024** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Płatki pełnoziarniste żytnie(**żyto** ) 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** | Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym i zieloną pietruszką ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka, sól ,przyprawy, czosnek, cebula, makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), koncentrat pomidorowy, śmietana 12% (**mleko**), **seler naciowy**, natka pietruszki) Schab duszony w sosie własnym ok 80g (schab wieprzowy b/k, sól, czosnek, cebula, przyprawy, mąka pszenna (**pszenica** )Ziemniaki z koperkiem ok 150 gKapusta duszona (kapusta biała, przyprawy, śmietanka 12% (**mleko**))Woda z cytryną150ml  |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel o smaku czarnej porzeczki (woda, 100% koncentrat kompotu z czarnej porzeczki, cukier, mąka ziemniaczana), sos jogurtowy (jogurt naturalny( **mleko )**, cukier), chrupki kukurydziane |
|  **ŚRODA 17.01.2024** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło ok 10g, sałata lodowa, polędwica sopocka ok 10g,rukola, papryka czerwona świeża, serek homogenizowany waniliowy (**mleko)**, herbata zielona z pomarańczą i cukrem trzcinowym 150 ml |
|  **Obiad** | Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami ok 250g ( włoszczyzna (**seler**),ćwiartka z kurczaka, przyprawy, czerwona soczewica, kiełbaska wieprzowa, cebula, czosnek**, seler naciowy,** ziemniaki)Kotlet z indyka i kalafiora duszony w sosie pomidorowym ok 80g (filet z indyka, kalafior, sól, przyprawy, cebula, koncentrat pomidorowy**, jaja**, otręby owsiane (**owies**), mąka pszenna (**pszenica**), olej)Kasza bulgur(**pszenica**) ok 150gOgórek kiszonySok jabłkowy 150 ml (woda, 100% koncentrat soku jabłkowego)  |
| **Podwieczorek** |  Placuszki bananowe z cukrem pudrem 3 szt (jogurt naturalny(**mleko**), **jaja**, mąka pszenna(**pszenica**),cukier, cukier waniliowy ,proszek do pieczenia, banany, olej), mleko gotowane ok 150 ml |
|  **CZWARTEK 18.01.2024**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy(**pszenica, mleko, żyto, jęczmień**), chleb z orkiszem(**orkisz, pszenica, słonecznik, żyto**) ok50g, masło(**mleko**) ok10g,pasta z kiełbasy drobiowej (kiełbaska drobiowa, serek kanapkowy naturalny(**mleko**), ), serek twarogowy z ziołami (**mleko**), ogórek kiszony, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem ok150ml Owoce |
| **Obiad** |  Zupa neapolitańska z zieloną pietruszką ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, , **seler naciowy** ,ćwiartka z kurczaka , makaron nitki (**pszenica**), kminek, sól, przyprawy, natka pietruszki)Pierś z kurczaka w marynacie ziołowej pieczona na pergaminie ok 80g (mięso z piersi kurczaka, sól, olej, zioła)Ziemniaczki pieczone ok 150gSałata lodowa z papryką czerwoną świeżą, ogórkiem świeżym, i sosem jogurtowo-czosnkowym(jogurt naturalny(**mleko**),przyprawy, czosnek) Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń malinowy(budyń malinowy w proszku, **mleko**),sok owocowy, talerzyk witaminek-owoce |
|  **PIĄTEK 19.01.2024** |
| **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 naturalny kozi, ogórek świeży , herbatka ziołowa (melisa) z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa rybna z ziemniakami 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, przyprawy, por ,filet z morszczuka (**ryba**)**seler naciowy**, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, papryka czerwona świeża , śmietana 12%(**mleko**), czosnek )Kotlet vege 1szt(gotowane ziarno grochu, kasza jęczmienna (**jęczmień**), otręby pszenne (**pszenica**) **,** bulka tarta( **pszenica),** przyprawy, olej, musztarda (**gorczyca**), **jaja**, cebula, czosnek)Sos warzywny (marchewka, seler, pietruszka, cebula, masło(**mleko**), przyprawy)Ryż paraboliczny ok 150gBuraczki gotowane (buraczki gotowane, **jabłka** , cytryna, cukier, przyprawy )Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Koktajl truskawkowy(jogurt naturalny **(mleko),** truskawki, cukier), podpłomyki bezcukrowe(**pszenica**)  |

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.