|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 18.12.2023** | |
|  | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem (**pszenica, żyto, słonecznik** ), chleb gburszczi (**pszenica, mleko, żyto** ) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g, schab wędzony ok10g, twarożek naturalny (twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,**mleko,** sól, pieprz), sałata lodowa, papryka czerwona świeża, napar owocowy z cukrem trzcinowym (susz owocowy, woda, cukier trzcinowy ) 250ml  Owoce 100g |
|  | Zupa kalafiorowa z ziemniakami ok 250g(włoszczyzna **(seler** ), cebula, masło(**mleko )**, kalafior, ziemniaki, śmietana 12%(**mleko )**, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz , natka pietruszki**, seler naciowy**, zielona pietruszka)  Makaron Shreka ok 250g (makaron penne (**pszenica)**, jogurt naturalny (**mleko** ), masło (**mleko**) ser żółty (**mleko** ), szpinak, czosnek)  Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Budyń czekoladowy (proszek budyniowy czekoladowy (**kakao**), **mleko**),talerzyk witaminek-owoce |
| **WTOREK 19.12.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Kaszka kukurydziana 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, rodzynki  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa ogórkowa z ziemniakami ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ogórki kiszone, czosnek, cebula, ziemniaki, śmietana 12% (**mleko**), **seler naciowy**)  Kaszotto z mięsem drobiowym i warzywami ok 250g (kasza orkiszowa, pierś z kurczaka, czosnek, cebula, marchewka, seler, pieczarki, papryka czerwona świeża duet cukinii, passata pomidorowa )  Woda z cytryną 150 ml |
| **Podwieczorek** | **Jabłuszka** pieczone z miodem i cynamonem podane z sosem jogurtowym (jogurt naturalny (**mleko**), cukier), chrupki kukurydziane |
| **ŚRODA 20.12.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło ok 10g, sałata lodowa, pierś gotowana z indyka ok 10g, rzodkiewka, twarożek ziołowy (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), suszone zioła prowansalskie ), herbata zielona z żurawiną i cukrem trzcinowym 150 ml |
| **Obiad** | Krem z buraka z prażonymi nasionami słonecznika ok 250g ( włoszczyzna (**seler**),masło(**mleko**),sól, liść laurowy, ziele, angielskie,, pieprz czarny, cebula, czosnek**, seler naciowy,** ziemniaki, buraki, koncentrat barszczu czerwonego, prażone nasiona słonecznika)  Smażony filet z mintaja 80g (filet z mintaja **(ryba**), **jaja**, bułka tarta (**pszenica**) ,olej )  Ziemniaki z koperkiem150 g  Surówka z kapusty kiszonej, marchewki, jabłuszka i oliwy z oliwek  Sok jabłkowy 150 ml (woda, 100% koncentrat soku jabłkowego) |
| **Podwieczorek** | Domowe eklerki (mąka pszenna (**pszenica**), margaryna, **mleko**, masło (**mleko**), cukier, cukier waniliowy), domowa babeczka piernikowa (mąka pszenna (**pszenica**),**jaja**, olej, cukier, puree dyniowe, przyprawa do piernika) **mleko**, talerzyk witaminek-owoce |
| **CZWARTEK 21.12.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb jogurtowy(**pszenica, mleko, żyto, jęczmień**), chleb z orkiszem(**orkisz, pszenica, słonecznik, żyto**)ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g,pasta z kiełbaski (kiełbaska wieprzowa, serek kanapkowy naturalny(**mleko** ), czarnuszka), serek twarogowy naturalny (**mleko**), ogórek kiszony, sałata lodowa, **kakao** na **mleku** z cukrem trzcinowym 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa z czerwonej soczewicy ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, , **seler naciowy** ,ćwiartka z kurczaka , czerwona soczewica, ziemniaki, kminek, sól, pieprz czarny, kości wędzone, majeranek)  Potrawka z indyka w sosie śmietankowym 80g (mięso z piersi indyka, cebulka, śmietanka (**mleko**), mąka pszenna (**pszenica**), przyprawy)  Ryż paraboliczny ok 150g  Marchewka mini z wody  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel jabłkowy (100% koncentrat **soku jabłkowego** , mąka ziemniaczana, cukier) z sosem jogurtowym (jogurt naturalny (**mleko**), cukier), talerzyk witaminek-owoce, chrupki kukurydziane |
| **PIĄTEK 22.12.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb kaszubski( **pszenica, żyto**), chleb żytni z posypką wieloziarnistą (**żyto, pszenica, słonecznik, jęczmień, sezam, proso, sezam**) ok 50g, masło ok 10g ,ser żółty, pasta z makreli (makrela w sosie pomidorowym(**ryba**), serek kanapkowy naturalny(**mleko**) ),sałata lodowa ,ogórek świeży, herbatka ziołowa (melisa) z cukrem trzcinowym150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa rybna z kaszą jaglaną ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, **seler naciowy**, filet z morszczuka (**ryba**), kasza jaglana (**pszenica** ), śmietana 12%(**mleko**), papryka czerwona świeża, koncentrat pomidorowy )  Jajko sadzone 1 szt (**jaja**, olej)  Ziemniaki ok 150g  Marchewka z groszkiem na śmietance (**mleko**)  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Kaszka manna (**pszenica**) na **mleku z** musem jagodowym (jagody 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.