|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 19.02.2024** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem (**pszenica, żyto, słonecznik** ), chleb gburszczi (**pszenica, mleko, żyto** ) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g, szynka krucha ok10g, twarożek brzoskwiniowy (twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,**mleko,** dżem brzoskwiniowy 100% owoców), kiełki mieszane, ogórek kiszony, napar owocowy z cukrem trzcinowym (susz owocowy z dziką różą, woda, cukier trzcinowy ) ok 250mlOwoce 100g |
|  |  Zupa jarzynowa na maśle z zieloną pietruszką ok 250g(włoszczyzna **(seler** ), cebula, masło(**mleko )**, kalafior, brokuł, groszek , kukurydza, fasolka szparagowa zielona śmietana 12%(**mleko )**, sól, przyprawy, natka pietruszki**, seler naciowy**)Zapiekanka makaronowa z kiełbaską i warzywami ok 250g (makaron pełnoziarnisty świderki (**pszenica)**, kiełbaska wieprzowa, passata pomidorowa, marchewka, **seler,** cebulka, czosnek, papryka czerwona świeża, pieczarki, ser żółty (**mleko)**)Kompot owocowy ok 150ml  |
| **Podwieczorek** | Domowe musli z jogurtem naturalnym (jogurt naturalny(**mleko**), płatki kukurydziane, pełnoziarniste płatki orkiszowe(**pszenica**),otręby owsiane(**owies**), granola czekoladowa(**jęczmień, owies, kakao**), suszone morele, śliwki, żurawina, rodzynki, miód ) |
|  **WTOREK 20.02.2024** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Kasza pęczak(**jęczmień** ) na mleku (**mleko** )z miodem , bułka grahamka (**pszenica**) ok 50g, masło(**mleko**) 10g, dżem truskawkowy 100% owoców, herbata czarna z cytryną i cukrem trzcinowym, jabłuszkowe talarkiOwoce 100g |
| **Obiad** | Zupa z czerwonej soczewicy ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka sól, przyprawy, czosnek, cebula, ziemniaki, czerwona soczewica, kiełbaska wieprzowa, **seler naciowy**) Kebab drobiowy ok 80g (mięso z uda kurczaka, przyprawy, olej )Ryż paraboliczny ok 150 gSos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, mąka pszenna (**pszenica**))Sałata lodowa z ogórkiem kiszonym, papryką czerwoną świeżą, kukurydzą konserwową , czerwoną cebulką i sosem winegretWoda z cytryną ok150ml  |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel o smaku czarnej porzeczki(100% koncentrat napoju z czarnej porzeczki, cukier, mąka ziemniaczana), sos jogurtowy (jogurt naturalny( **mleko )**, cukier), talerzyk witaminek - owoce |
|  **ŚRODA 21.02.2024** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło ok 10g, sałata lodowa, polędwica dębowa ok 10g, ogórek świeży, twarożek z rzodkiewką (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), rzodkiewka ), herbata zielona z cytryną i cukrem trzcinowym 150 ml |
|  **Obiad** | Kapuśniaczek z kiszonej kapusty na wędzonce ok 250g ( włoszczyzna (**seler**),ćwiartka z kurczaka, , sól, przyprawy, kiszona kapusta, wędzone żeberko, cebula, czosnek**, seler naciowy,** ziemniaki)Pulpety z indyka w sosie pomidorowym ok 80g (filet z piersi indyka, sól, przyprawy, cebula, otręby owsiane(**owies**) ,**jaja**, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna (**pszenica**) )Kasza orkiszowa (**orkisz**) ok 150 gFasolka szparagowaSok jabłkowy ok 150 ml (woda, 100% koncentrat soku jabłkowego)  |
| **Podwieczorek** |  Pieczywo chrupkie 7 zbóż(pszenica ,żyto, jęczmień, orkisz), pasta z pieczonych warzyw (marchewka, pietruszka, seler, cebula czerwona, czosnek ,przyprawy, olej, passata pomidorowa, kukurydza konserwowa),pasztet z kurczaka zagrodowego, ogórek kiszony, kawa inka (jęczmień, żyto )na mleku(**mleko**) z cukrem trzcinowym  |
|  **CZWARTEK 22.02.2024**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy(**pszenica, mleko, żyto, jęczmień**), chleb z orkiszem(**orkisz, pszenica, słonecznik, żyto**) ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g,pasta drobiowa z suszonymi pomidorami ok 10g (gotowane mięso drobiowe, serek kanapkowy naturalny(**mleko**), suszone pomidory w oliwie z ziołami), serek twarogowy naturalny (**mleko**), rzodkiewka, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem ok 150ml Owoce |
| **Obiad** | Zupa krem z buraka czerwonego z prażonymi nasionami dyni ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, , **seler naciowy**, masło (**mleko**), ziemniaki, sól, buraki czerwone, koncentrat barszczu z buraka czerwonego, śmietana 12% (**masło**) , cebula, czosnek, prażone nasiona dyni)Domowe hod-dogi 2szt ( mąka krupczatka(**pszenica**), **jaja**, drożdże, margaryna kasia, **mleko**, parówki naturalne drobiowe), keczupSałatka z pomidorów i ogórka świeżego Sok pomarańczowy ok150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń czekoladowy(budyń czekoladowy w proszku(**kakao**), **mleko**) ,talerzyk witaminek-owoce |
|  **PIĄTEK 23.02.2024** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski( **pszenica, żyto**), chleb żytni z posypką wieloziarnistą (**żyto, pszenica, słonecznik, jęczmień, sezam, proso, sezam**) ok 50g, pasta z makreli (makrela w sosie pomidorowym(**ryba**), serek kanapkowy naturalny(**mleko**) ), jajko gotowane, papryka czerwona świeża, herbatka ziołowa(**mięta**) z cukrem trzcinowym150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa kukurydziana z zielona pietruszką ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula ,sól, przyprawy, por, **seler naciowy**, ćwiartka z kurczaka, kaszka kukurydziana , kukurydza mrożona )Panierowany filet rybny ok 80g (**ryba ,**mąka pszenna( **pszenica), jaja,** przyprawy, olej)Ziemniaki ok 150gSurówka z marchewki i jabłuszka na śmietance (**mleko**)Woda z cytryną ok 150ml |
| **Podwieczorek** | Talerz witaminek(gruszka, marchew, **jabłko,** melon, kiwi, banan, **seler naciowy,** ogórek kiszony, papryka czerwona świeża), 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.