|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 22.01.2024** | |
|  | |
| **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 z ogórkiem kiszonym (twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,**mleko,** ogórek kiszony),rukola, rzodkiewka, napar owocowy z cukrem trzcinowym (susz owocowy, woda, cukier trzcinowy ) ok150ml  Owoce 100g |
|  | Krem brokułowy z prażonymi nasionami słonecznika ok 250g(włoszczyzna **(seler** ), cebula, masło(**mleko )**, ziemniaki, śmietana 12%(**mleko,** brokuł, prażone nasiona **słonecznika )**, sól, przyprawy**, seler naciowy**)  Jajko w sosie musztardowym 1 szt (**jajko** gotowane, wywar warzywny, musztarda sarepska(**gorczyca**),mąka tortowa (**pszenica**),śmietanka 12%(**mleko)**)  Ziemniaki z koperkiem ok 150g  Marchewka z groszkiem na śmietance 12%(**mleko**)  Kompot owocowy ok 150ml |
| **Podwieczorek** | Pudding z kaszki manny z musem owocowym (kaszka manna (**pszenica**),**mleko 2%, truskawki,** banany, cukier) |
| **WTOREK 23.01.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Owsianka na mleku (**mleko, owies** )z miodem , bułka grahamka (**pszenica**) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g, dżem truskawkowy 100% owoców, herbata czarna z cytryną i cukrem trzcinowym ok 150ml**, jabłuszkowe** talarki  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa żurek na kefirze ok 250g ( włoszczyzna (**seler**),ćwiartka z kurczaka, przyprawy, kefir(**mleko**), kiełbaska wieprzowa, cebula, czosnek, seler naciowy, ziemniaki, mąka pszenna (**pszenica**))  Potrawka z mięsa drobiowego w sosie pomidorowo-paprykowym ok 80g (mięso z uda kurczaka b/s, sól, czosnek, cebula, przyprawy, passata pomidorowa, papryka czerwona świeża )  Ryż paraboliczny ok 150 g  Fasolka szparagowa zielona z wody  Woda z cytryną ok 150 ml |
| **Podwieczorek** | Galaretka owocowa z sosem jogurtowym (jogurt naturalny( **mleko )**, cukier), chrupki kukurydziane |
| **ŚRODA 24.01.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło ok 10g,szynka sołtysa ok 10g,rukola, papryka czerwona świeża, twarożek waniliowy(twaróg śmietankowy półtłusty(**mleko**), cukier waniliowy**)**, herbata zielona z żurawiną i cukrem trzcinowym 150 ml |
| **Obiad** | Rosół drobiowo-wołowy z makaronem i zieloną pietruszką ok 250g ( kurczak rosołowy, włoszczyzna **(seler** ), ćwiartka z kurczaka, sól ,przyprawy, szponder wołowy , cebula, makaron nitki (**pszenica**), **seler naciowy**, natka pietruszki)  Stek drobiowy ok 80g (mięso z piersi drobiowej, **jaja**, przyprawy, bułka tarta (**pszenica**),cebulka, olej)  Ziemniaki z koperkiem ok 150g  Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka kiszonego, papryki czerwonej , zielonej i żółtej oraz jogurtu naturalnego  Sok jabłkowy 150 ml (woda, 100% koncentrat soku jabłkowego) |
| **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 ) |
| **CZWARTEK 25.01.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb jogurtowy(**pszenica, mleko, żyto, jęczmień**), chleb z orkiszem(**orkisz, pszenica, słonecznik, żyto**)ok50g, masło(**mleko**) ok10g,pasta drobiowa z suszonymi pomidorami (gotowane mięso drobiowe, serek kanapkowy naturalny(**mleko**), suszone pomidory ), serek twarogowy naturalny (**mleko**), ogórek kiszony, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem ok150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa fasolowa z ziemniakami ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, , **seler naciowy** ,ćwiartka z kurczaka , fasola biała, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, papryka czerwona świeża, sól, przyprawy)  Pieczeń rzymska z szynki i twarogu ok 80g (mięso z szynki wieprzowej, twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**) **, jaja**, otręby owsiane(**owies**),sól, przyprawy)  Sos pieczarkowy (wywar warzywny, pieczarki, cebulka, mąka pszenna(**pszenica**), przyprawy)  Mix kasz (kasza jęczmienna (**jęczmień**), kasza gryczana(**gryka**))ok 150g  Surówka z kapusty białej, marchewki i **jabłuszka** z sosem winegret  Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń waniliowy(budyń waniliowy w proszku, **mleko**),sok owocowy, talerzyk witaminek-owoce |
| **PIĄTEK 26.01.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb kaszubski( **pszenica, żyto**), chleb żytni z posypką wieloziarnistą (**żyto, pszenica, słonecznik, jęczmień, sezam, proso, sezam**)50g, pasta z makreli(makrela w sosie pomidorowym(**ryba**), serek kanapkowy naturalny(**mleko**) ), mozarella, ogórek świeży , herbatka ziołowa (melisa) z cukrem trzcinowym150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa krupnik ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, przyprawy, por ,ćwiartka z kurczaka ,**seler naciowy**, kasza jęczmienna(**jęczmień**), czosnek )  Panierowany filet z morszczuka(filet z morszczuka (**ryba**), otręby owsiane (**owies**) **,** bułka tarta( **pszenica),** przyprawy, olej, **jaja**)  Ziemniaki ok 150g  Sałatka z ogórka kiszonego, papryki czerwonej świeżej, pory i jogurtu naturalnego  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Pankejki z musem jabłkowym 3 szt (mąka pszenna(**pszenica**), **jaja, mleko 2%**, cukier, cukier waniliowy, olej, **jabłka**), kawa inka na mleku ok150ml (**jęczmień, żyto, mleko**) |

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.