|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 29.01.2024** | |
|  | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem (**pszenica, żyto, słonecznik** ), chleb gburszczi (**pszenica, mleko, żyto** ) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g, szynka sołtysa ok10g, twarożek ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,**mleko,** szczypiorek),rukola, kiełki słonecznika, napar owocowy z cukrem trzcinowym (susz owocowy, woda, cukier trzcinowy ) ok150ml  Owoce 100g |
|  | Krem marchewkowy z prażonymi nasionami dyni ok 250g(włoszczyzna **(seler** ), cebula, masło(**mleko )**, ziemniaki, śmietana 12%(**mleko),**  prażone nasiona dyni, sól, przyprawy**, seler naciowy**)  Makaron Shreka ok 170g(makaron penne (**pszenica**), jogurt naturalny(**mleko**), masło(**mleko),** czosnek, szpinak, ser żółty (**mleko**))  Kompot owocowy ok 150ml |
| **Podwieczorek** | Marchewkowe fryteczki z piekarnika, keczup |
| **WTOREK 30.01.2024** | |
| **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 ok 150ml**,** rodzynki  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami ok 250g ( włoszczyzna (**seler**),ćwiartka z kurczaka, przyprawy, buraki czerwone, koncentrat barszczu czerwonego, cebula, czosnek, seler naciowy, ziemniaki, śmietana12% (**mleko**), przyprawy)  Kaszotto z indykiem i warzywami ok 250g (kasza orkiszowa(**pszenica**), filet z indyka sól, czosnek, cebula, przyprawy, pieczarki, marchewka, seler, papryka czerwona świeża, ogórek kiszony, natka pietruszki olej, przyprawy )  Woda z cytryną ok 150 ml |
| **Podwieczorek** | **Jabłuszko** pieczone z miodem i cynamonem, sos jogurtowy(jogurt naturalny( **mleko )**, cukier), chrupki kukurydziane |
| **ŚRODA 31.01.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło ok 10g, szynka jubileuszowa ok 10g,rukola,rzodkiewka,twarożek brzoskwiniowy(twaróg śmietankowy półtłusty(**mleko**), dżem brzoskwiniowy 100% owoców**)**, herbata zielona z pomarańczą i cukrem trzcinowym ok 150 ml |
| **Obiad** | Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieloną pietruszką ok 250g ( włoszczyzna **(seler),** masło(**mleko**), sól ,przyprawy, kalafior, brokuł, kapusta biała, groszek zielony, fasolka szparagowa , cebula, ziemniaki , **seler naciowy**, natka pietruszki, śmietana 12% (**mleko**))  Pulpety z szynki w sosie pomidorowym ok 80g (mięso z szynki wieprzowej, **jaja**, przyprawy, otręby pszenne (**pszenica**),cebulka, olej, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna(**pszenica**))  Mix kasz (kasza gryczana palona (**gryka**), kasza gryczana biała(**gryka**))ok 150g  Ogórek kiszony  Sok jabłkowy 150 ml (woda, 100% koncentrat soku jabłkowego) |
| **Podwieczorek** | Placuszki twarogowe 2 szt (mąka pszenna(**pszenica**), twaróg półtłusty (**mleko**) , **jaja**, cukier waniliowy, cukier, **mleko**, olej), **mleko** ok 150ml |
| **CZWARTEK 01.02.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb jogurtowy(**pszenica, mleko, żyto, jęczmień**), chleb z orkiszem(**orkisz, pszenica, słonecznik, żyto**)ok50g, masło(**mleko**)ok10g,paróweczki drobiowe naturalne 1 szt, keczup, serek twarogowy z ziołami (**mleko**), ogórek świeży, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem ok150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa ryżowa z zieloną pietruszką ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, , **seler naciowy** ,ćwiartka z kurczaka, sól, przyprawy , ryż biały, vegeta natural, zielona pietruszka)  Placuszki drobiowe 2 szt(mięso z piersi kurczaka, ser żółty(**mleko**) **, jaja**, sól, przyprawy, mąka pszenna(**pszenica)**, mąka ziemniaczana), jogurt naturalny(**mleko**), olej)  Ziemniaki z koperkiem ok 150g  Sałata lodowa z ogórkiem świeżym, rzodkiewką , kukurydzą konserwową i jogurtem naturalnym (**mleko**)  Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń czekoladowy(budyń czekoladowy w proszku(**kakao**), **mleko**), talerzyk witaminek-owoce |
| **PIĄTEK 02.02.2024** | |
| **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**) ),ser żółty(**mleko**) , papryka czerwona świeża , herbatka ziołowa (rumianek) z cukrem trzcinowym150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, przyprawy, por ,ćwiartka z kurczaka ,**seler naciowy**, ogórki kiszone, ziemniaki, śmietana 12%(**mleko**), czosnek )  Ryba po grecku(filet z morszczuka (**ryba**), marchew, **seler**, pietruszka, por, cebulka**, passata pomidorowa ,**przyprawy, bułka tarta (**pszenica**), olej)  Ryż jaśminowy ok 150g  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Pieczywo chrupkie(mąka pszenna(**pszenica**), mąka jęczmienna(**jęczmień**),mąka żytnia(**żyto**),mąka orkiszowa(**orkisz**)),pasta jajeczna (**jajko gotowane**, serek kanapkowy naturalny(**mleko**)), serek kanapkowy z ziołami (**mleko**) ,ogórek kiszony, kawa inka na **mleku** (**jęczmień, żyto, mleko**)ok150ml |

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.