|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 13.11.2023** | |
|  | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem (**pszenica, żyto, słonecznik** ), chleb gburszczi (**pszenica, mleko, żyto** ) 50g, masło(**mleko**) 10g, szynka w siatce10g,twarożek z ogórkiem kiszonym (twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,**mleko,** ogórek kiszony), kiełki mieszane, rzodkiewka, napar owocowy z cukrem trzcinowym (susz owocowy, woda, cukier trzcinowy ) 250ml  Owoce 100g |
|  | Zupa krem z dyni z prażonymi nasionami słonecznika250g(włoszczyzna **(seler** ) cebula, masło(**mleko )**, dynia, śmietana 12%(**mleko )**, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz **, prażone nasiona słonecznika, seler naciowy**)  Naleśniki z dżemem truskawkowym i twarogiem (mąka tortowa pszenna (**pszenica)**, mąka pszenna pełnoziarnista(**pszenica)**, **jaja,** **mleko**, cukier waniliowy, cukier trzcinowy, dżem truskawkowy 100% owoców, twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**)  Kompot owocowy 150ml |
| **Podwieczorek** | Pieczywo chrupkie 7 zbóż(**pszenica ,żyto, jęczmień, orkisz**), pasta z czerwonej soczewicy(gotowane ziarno z czerwonej soczewicy, serek kanapkowy naturalny (**mleko**)), kiełki mieszane, domowa konfitura jabłkowa (**jabłka,** cukier ), kawa inka (**jęczmień, żyto )**na mleku(**mleko)** z cukrem trzcinowym |
| **WTOREK 14.11.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Domowa zacierka(mąka pszenna (**pszenica), jaja** ) na mleku (**mleko** )z miodem , bułka grahamka (**pszenica**)50g, masło(**mleko**) 10g, dżem truskawkowy 100% owoców, herbata czarna z cytryną i cukrem trzcinowym, gruszkowe talarki  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa neapolitańska z zieloną pietruszką 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, makaron nitki (**pszenica**), zielona pietruszka, **seler naciowy**)  Stek mielony z indyka 80g (mięso z piersi indyka, papryka słodka, sól, czosnek, **jaja**, bułka tarta(**pszenica** ), otręby owsiane (**owies)** olej )  Ziemniaki 150 g  Mix sałat (sałata lodowa, rukola, szpinak )z papryką czerwoną świeżą, ogórkiem świeżym, kukurydzą konserwową i jogurtem naturalnym (**mleko** )  Woda z cytryną150ml |
| **Podwieczorek** | Galaretka agrestowa , sos jogurtowy (jogurt naturalny( **mleko )**, cukier), talerzyk witaminek - owoce |
| **ŚRODA 15.11.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**)50g, masło 10g, sałata lodowa, pierś wędzona z indyka 10g, pomidor świeży, twarożek waniliowy (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**) ), herbata zielona z pomarańczą i cukrem trzcinowym 150 ml |
| **Obiad** | Zupa fasolowa z ziemniakami ( włoszczyzna (**seler**),ćwiartka z kurczaka, kiełbasa wyborcza, fasola biała, ziemniaki, sól, liść laurowy, ziele, angielskie, majeranek, papryka wędzona, pieprz czarny, cebula, czosnek**, seler naciowy**)  Gulasz drobiowy z warzywami 80g (mięso z uda kurczaka b/s, papryka czerwona świeża, marchew, cebula, **seler,** czosnek, passata pomidorowa, papryka słodka, sól, oregano, olej )  Kasza orkiszowa (**orkisz**) 150 g  Ogórek kiszony  Sok jabłkowy 150 ml (woda, 100% koncentrat soku jabłkowego) |
| **Podwieczorek** | Deser ryżowy z musem malinowym(ryż biały, mleko, cukier, masło (**mleko**), maliny mrożone, czekolada lekko gorzka (**kakao**)) |
| **CZWARTEK 16.11.2023** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb jogurtowy(**pszenica, mleko, żyto, jęczmień**), chleb z orkiszem(**orkisz, pszenica, słonecznik, żyto**) 50g, masło(**mleko**) 10g,pasta jajeczna ze szczypiorkiem (gotowane **jajko**, serek kanapkowy naturalny(**mleko**), szczypiorek), serek twarogowy z ziołami (**mleko**), papryka czerwona świeża, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Kapuśniaczek z kiszonej kapusty 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, , **seler naciowy** ,ćwiartka z kurczaka , kiszona kapusta, ziemniaki, kminek, sól, pieprz czarny)  Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym 80g (mięso z szynki wieprzowej, cebulka, czosnek , **jaja**, otręby owsiane (**owies**), sól, pieprz, majeranek, śmietanka 12%(**mleko**), mąka pszenna(**pszenica**))  Ryż paraboliczny 150g  Marchewka mini z wody  Sok pomarańczowy150ml ( woda, 100% koncentrat soku pomarańczowego ) |
| **Podwieczorek** | Budyń malinowy(budyń, malinowy w proszku, **mleko**) z sokiem owocowym,talerzyk witaminek-owoce |
| **PIĄTEK 17.11.2023** | |
| **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 kozi, ogórek świeży, herbatka rumiankowa z cukrem trzcinowym150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa szpinakowa z kluseczkami 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, **seler naciowy**, masło (**mleko**), makaron (**pszenica** ) , śmietana 12%(**mleko**), czosnek )  Paluszki rybne (**ryba , pszenica**)  Ziemniaki 150g  Surówka z marchewki i jabłuszka na śmietance (**mleko**)  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Makaron z sosem jogurtowo-truskawkowym(**pszenica, mleko, truskawki** ) |

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.