|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 30.06.2025** | |
|  | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Zacierka na mleku 2% z miodem (**pszenica, mleko**) , bułka grahamka (**pszenica**) ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g, dżem truskawkowy 100% owoców, żurawina, herbata czarna z **cytryną** i cukrem trzcinowym ok 150ml,  Owoce |
|  | Zupa krem z kalafiora i brokuła z prażonymi nasionami słonecznika ok 250g (włoszczyzna **(seler** ), cebula, masło (**mleko**), sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, pieprz czarny, brokuł, kalafior, śmietana 12 % (**mleko**), ziemniaki , prażone nasiona słonecznika)  Racuchy drożdżowe z jabłkami i cukrem pudrem( mąka pszenna **(pszenica),** drożdże, **jaja**, mleko 2%, cukier wanilinowy, cukier puder, jabłka, sól, olej )  Woda z **cytryną** ok 150ml |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel owocowy (woda, mrożone owoce ( truskawki, jagody, wiśnie, czarna i czerwona porzeczka, aronia, mąka ziemniaczana), sos jogurtowy (jogurt naturalny (**mleko**), cukier ) , chrupki kukurydziane |
| **WTOREK 01.07.2025** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem (**pszenica, żyto, słonecznik** ), chleb gburszczi (**pszenica, mleko, żyto** ) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g, szynka wiejska ok10g, twarożek paprykowy (twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko**), papryka czerwona świeża), sałata lodowa, rzodkiewka, herbata owocowa ok 150ml (woda, napar owocowy z maliną, cukier trzcinowy) |
| **Obiad** | Zupa jarzynowa z ziemniakami ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), masło (**mleko**), sól , liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, groszek zielony, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, kapusta biała, koperek, ziemniaki, śmietanka 12%(**mleko**))  Kąski drobiowe z marchewką ok 230g (filet z piersi indyka, sól, pieprz czarny, papryka słodka ,marchewka, cebulka, olej, czosnek)  Porcja paprykowych słupeczków (papryka czerwona świeża)  Woda z **pomarańczą** ok 150 ml |
| **Podwieczorek** | Deser jogurtowy serwowany w pucharkach (jogurt naturalny **(mleko), truskawki,** miód, cukier, czekolada gorzka **(kakao)**), podpłomyki bezcukrowe (**pszenica**) |
| **ŚRODA 02.07.2025** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto,** **mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok 50g, masło ok 10 (**mleko**), sałata lodowa, filet gotowany z indyka ok 10g, ogórek świeży, twarożek z czerwoną cebulką (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), czerwona cebulka), herbata zielona z cytryną i cukrem trzcinowym ok 150 ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa wiedeńska z zieloną pietruszką ok 250g (włoszczyzna (**seler**), ćwiartka z kurczaka, kasza manna (**pszenica**), pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, cebula**, seler naciowy** , zielona pietruszka)  Kotlety schabowe ok 80g( schab wieprzowy b/k, sól, pieprz, bułka tarta (pszenica), olej)  Mizeria z sosem jogurtowo-śmietanowym (jogurt naturalny (**mleko**), śmietana 12% (**mleko**))  Ziemniaki z koperkiem ok 150g  Woda z cytryną ok 150 ml |
| **Podwieczorek** | Pieczywo chrupkie 7 zbóż (mąka pszenna (**pszenica**), mąka żytnia(**żyto**), mąka jęczmienna (**jęczmień**), **orkis**z), sałata lodowa, pasztet drobiowy, pasta z pieczonych warzyw (marchewka, papryka czerwona świeża,cebulka,czosnek, **seler,**serek kanapkowy naturalny(**mleko**)), ogórek kiszony,kawa zbożowa na mleku z cukrem trzcinowym ok 150 ml (**jęczmień, żyto, mleko**) |
| **CZWARTEK 03.007.2025** | |
| **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 wieprzowej z czarnuszką (kiełbaska francuska, czarnuszka,serek kanapkowy naturalny(**mleko**)), serek twarogowy naturalny (**mleko**),sałata lodowa, pomidor malinowy, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa z ciecierzycy ok 250g ( włoszczyzna (**seler**),ćwiartka z kurczaka , sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, papryka wędzona, cebula**,** czosnek**, seler naciowy,** ciecierzyca, ziemniaki, kiełbaska wieprzowa)  Kebab drobiowy (mięso z uda kurczaka b/s, sól, papryka czerwona słodka, sól, pieprz czarny, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie, olej)  Sos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, mąka ziemniaczana)  Sałata lodowa w zielonym sosie (sałata lodowa, szczypiorek, awokado, ogórek swieży, jogurt naturalny **(mleko)**)  Kasza pęczak ok 150g (jęczmień)  Woda z **pomarańczą** 150ml |
| **Podwieczorek** | Porcja budyniu malinowego na mleku z musem wieloowocowym (budyń malinowy w proszku, **mleko**, truskawki , **wiśnie**, śliwki, czerwone i czarne porzeczki, agrest, aronia, cukier) |
| **PIĄTEK 04.07.2025** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb kaszubski( **pszenica, żyto**), chleb żytni z posypką wieloziarnistą (**żyto, pszenica, słonecznik, jęczmień, sezam, proso, sezam**) ok 50g, masło ok 10g, pasta z makreli (makrela w sosie pomidorowym (**ryba**), serek kanapkowy naturalny(**mleko**)), jajecznica na maśle (**jaja**, masło (**mleko**)), sałata lodowa, ogórek kiszony, herbatka ziołowa z cukrem trzcinowym ok 150 ml (herbatka ziołowa (7 ziół), cukier trzcinowy)  Owoce |
| **Obiad** | Zupa ryżowa ok 250g (włoszczyzna (**seler**), ćwiartka z kurczaka, ryż, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, cebula**, seler naciowy,**  czosnek, zielona pietruszka)  Pulpety rybne w sosie pomidorowym ok 80g (filet z morszczuka (**ryba**), otręby owsiane (**owies**), koncentrat pomidorowy ,sól, pieprz cytrynowy, mąka ziemniaczana, **jaja**, olej)  Ziemniaki z koperkiem ok 150 g  Surówka z marchewki , selera i jabłuszka  Woda z cytryną 150ml |
| **Podwieczorek** | Porcja kaszki manny na mleku z musem jagodowym(kasza manna (**pszenica),mleko 2%,** cukier, jagody) |

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.