|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 02.12.2024** | |
|  | |
| **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 z czerwoną papryką (twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,**mleko,** papryka czerwona świeża), kiełki słonecznika, papryka żółta, napar owocowy z cukrem trzcinowym (susz owocowy z maliną, woda, cukier trzcinowy )ok 250ml  Owoce ok100g |
|  | Zupa pomidorowa z makaronem ok 250g(włoszczyzna **(seler** ), cebula, makaron (**pszenica**), sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz **, seler naciowy,** ćwiartka z kurczaka, koncentrat pomidorowy, zielona pietruszka, śmietana 12% (**mleko**))  Kotlet jajeczny 1 szt(**jaja gotowane, jaja świeże,** sól, pieprz, cebula, czosnek, bułka tarta (**pszenica**), otręby owsiane (**owies**),musztarda sarepska (**gorczyca**), keczup, olej)  Ziemniaki ok 150g  Surówka z ogórka kiszonego , pory, papryki czerwonej świeżej i jogurtu naturalnego  Woda z cytryną ok 150ml |
| **Podwieczorek** | Deser jogurtowy serwowany w pucharkach (jogurt naturalny( **mleko ),** truskawki**,** cukier , miód, czekolada lekko gorzka (**kakao**)) |
| **WTOREK 03.12.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Płatki pełnoziarniste orkiszowe**(orkisz**) 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, jabłuszkowe talarki  Owoce ok 100g |
| **Obiad** | Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka, sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, czerwona soczewica cebula, ziemniaki, papryka wędzona, **seler naciowy,** majeranek)  Kebab drobiowy ok 80g (mięso z uda kurczaka b/s, sól, pieprz, papryka słodka, zioła prowansalskie, olej)  Sos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, mąka pszenna(**pszenica**))  Kasza bulgur ok 150 g  Kapusta pekińska z marchewką, jabłuszkiem, papryką żółtą i sosem winegret  Woda z pomarańczą150ml |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel o smaku czarnej porzeczki(100% koncentrat kompotu z czarnej porzeczki, woda , cukier, mąka ziemniaczana) , sos jogurtowy (jogurt naturalny( **mleko )**, cukier), chrupki kukurydziane |
| **ŚRODA 04.12.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło(**mleko**) ok 10g, sałata lodowa, kurczak gotowany ok 10g, kiełki słonecznika, rzodkiewka, twarożek z rodzynkami (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), rodzynki), kawa zbożowa na mleku z cukrem trzcinowym (mleko 12%(**mleko**), kawa zbożowa(**jęczmień, żyto**), cukier trzcinowy)ok 150 ml |
| **Obiad** | Zupa kukurydziana ok 250 g( włoszczyzna (**seler**),ćwiartka z kurczaka, sól, liść laurowy, ziele, angielskie, kukurydza**,,** kaszka kukurydziana **,seler naciowy,** prażone, zielona pietruszka)  Kotlet z szynki i kalafiora w sosie własnym ok 80g (mięso z szynki wieprzowej , sól, pieprz, otręby owsiane(**owies**),bułka tarta (**pszenica**) ,olej, **jaja ,** kalafior)  Ziemniaki z koperkiem ok 150 g  Buraczki zasmażane (buraczki czerwone gotowane, masełko(**mleko**), cebulka, cukier, cytryna, mąka pszenna(**pszenica**))  Woda z cytryną ok 150 ml |
| **Podwieczorek** | Fryteczki z marchewki, keczup, chrupki kukurydziane |
| **CZWARTEK 05.12.2024** | |
| **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 wieprzowa, serek kanapkowy naturalny(**mleko**), czarnuszka), serek twarogowy z ziołami(**mleko**),ogórek świeży, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa kalafiorowa z ziemniakami ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, **seler naciowy** ,ćwiartka z kurczaka , ziemniaki, kalafior, śmietana 12%(**mleko**), sól, pieprz czarny, koperek)  Pieczeń drobiowa z twarogiem ok 80g (mięso z piersi indyka, cebulka, czosnek , sól, pieprz, , papryka słodka, twaróg śmietankowy półtłusty(**mleko**),**jaja**, otręby owsiane(**owies**))  Ryż jaśminowy ok 150g  Surówka z kapusty białej, marchewki, **jabłuszka** i jogurtu naturalnego (**mleko**)  Woda z pomarańczą ok 150ml |
| **Podwieczorek** | Budyń malinowy z musem wieloowocowym (budyń malinowy w proszku, **mleko,** wiśnie, śliwki, truskawki, czerwone i czarne porzeczki, agrest, aronia, cukier ) |
| **PIĄTEK 06.12.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb kaszubski( **pszenica, żyto**), chleb żytni z posypką wieloziarnistą (**żyto**, **pszenica, słonecznik, jęczmień, sezam, proso, sezam**) ,masło**(mleko**)ok 10g , sałata lodowa, pasta z makreli (makrela w sosie pomidorowym(**ryba**), serek kanapkowy naturalny(**mleko))**, papryka czerwona świeża , serek kozi, herbatka ziołowa z cukrem trzcinowym(melisa) ok 150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa rybna z zieloną pietruszką ok250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, **seler naciowy**, filet z morszczuka (**ryba**), śmietana 12% (**mleko**), ziemniaki, zielona pietruszka)  Zapiekanka makaronowa z kiełbaską i warzywami ok 230g(makaron pełnoziarnisty świderki (**pszenica**), sól, pieprz, papryka słodka, ser żółty (**mleko)**, marchewka, cebula, czosnek, passata pomidorowa**,** kiełbaska wieprzowa )  Woda z cytryną ok 150ml |
| **Podwieczorek** | Serek wanilinowy 150g**(mleko),** owoce |

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.