|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 03.03.2025** |
|  |
| **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 świeżym(twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,**mleko,** ogórek świeży), rukola , papryka czerwona świeża , herbata owocowa ok 150ml (woda, napar owocowy z maliną, cukier trzcinowy)Owoce  |
|  |  Zupa krem wielowarzywny z prażonymi nasionami słonecznika ok250g (włoszczyzna **(seler** ), cebula, masło (**mleko**), sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, pieprz czarny, śmietana 12% (**mleko**), kalafior, brokuł, ziemniaki, prażone nasiona słonecznika)Naleśniki z twarogiem i dżemem podane z sosem jogurtowym 2 szt(mąka pszenna pełnoziarnista **(pszenica), jajka** , mąka pszenna tortowa(**pszenica**), cukier, cukier wanilinowy, dżem truskawkowy 100% owoców, twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), jogurt naturalny(**mleko**))Woda z cytryną ok 150ml  |
| **Podwieczorek** | Kaszka manna z musem truskawkowym (kaszka manna (**pszenica**), **mleko 2%,** cukier )  |
|  **WTOREK 04.03.2025** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Płatki owsiane (**owies**)na mleku 2% z miodem , bułka grahamka (**pszenica**) ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g, dżem truskawkowy 100% owoców, herbata czarna z cytryną i cukrem trzcinowym ok 150ml, rodzynkiOwoce  |
| **Obiad** | Zupa ryżanka ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka, sól , liść laurowy, ziele angielskie, płatki ryżowe, vegeta natural, pierś z kurczaka, zielona pietruszka) Kebab drobiowy ok 80g (mięso z uda kurczaka, sól, cebula, pieprz czarny, pieprz ziołowy, papryka słodka, czosnek, kurkuma**)**Sos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, mąka pszenna (**pszenica**))Ziemniaki ok 150 gSurówka z kapusty pekińskiej , marchewki, jabłuszka i sosu winegretWoda z **pomarańczą** ok 150 ml  |
| **Podwieczorek** | Jabłuszko pieczone z miodem i cynamonem, sos jogurtowy ( jogurt naturalny (**mleko**), cukier), chrupki kukurydziane |
|  **ŚRODA 05.03.2025** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło ok 10,rukola, szynka krucha ok 10g, ogórek świeży, twarożek z morelą (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), sól, morela), herbata zielona z pomarańczą i cukrem trzcinowym ok 150 ml |
|  **Obiad** | Zupa jarzynowa ok 250g ( włoszczyzna (**seler**),masło (**mleko**) ,kalafior , brokuł, fasolka szparagowa, kapusta biała, groszek konserwowy sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, ziemniaki , cebula**, seler naciowy,** śmietana 12% **(mleko),** zielona pietruszka)Kotlet vege 1 szt (kasza jęczmienna (**jęczmień**) , ciecierzyca, groch, otręby owsiane (**owies**) sól, pieprz czarny, olej, bułka tarta(**pszenic**a), **jaja,** marchewka, musztarda sarepska (**gorczyca**), keczup, cebula, czosnek)Sos warzywny (marchewka, seler, pietruszka, por, cebula, masło (**mleko**))Surówka z selera, jabłuszka, żurawiny i sosu jogurtowo-śmietankowego(**seler, jabłuszko** ,jogurt naturalny (**mleko**), śmietana 12% (**mleko**))Ryż paraboliczny ok150 gWoda z cytryną ok 150 ml   |
| **Podwieczorek** | Budyń czekoladowy(budyń czekoladowy w proszku (**kakao**), **mleko 12%** , cukier), talerzyk witaminek -owoce |
|  **CZWARTEK 06.03.2025**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy(**pszenica, mleko, żyto, jęczmień**), chleb z orkiszem(**orkisz, pszenica, słonecznik, żyto**)ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g, pasta drobiowa z koperkiem(gotowane mięso drobiowe, koperek serek kanapkowy naturalny(**mleko**),), serek twarogowy z cebulką (**mleko**),rzodkiewka , sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** | Zupa ogórkowa ok 250g ( włoszczyzna (**seler**),ćwiartka z kurczaka, ogórki kiszone , sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, ziemniaki , cebula**, seler naciowy,** śmietana 12% **(mleko)**)Filet z indyka z warzywami w sosie własnym 80g (filet z indyka , sól, pieprz czarny, cebula, marchewka, czosnek, pieprz ziołowy,mąka pszenna (**pszenica**), Kasza mix ok 150g (kasza jęczmienna (**jęczmień**), kasza gryczana (**gryka**)) Kalafior gotowany Woda z **pomarańczą** 150ml  |
| **Podwieczorek** | Jogurtowy serniczek na zimno (jogurt grecki (mleko), galaretka truskawkowa, galaretka agrestowa , truskawki) |
|  **PIĄTEK 07.03.2025** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski( **pszenica, żyto**), chleb żytni z posypką wieloziarnistą (**żyto, pszenica, słonecznik, jęczmień, sezam, proso, sezam**) ok 50g, masło ok 10g(**mleko**),jajecznica na maśle(jaja,masło(**mleko**)) , pasta z tuńczyka (tuńczyk w sosie własnym(**ryba**), serek kanapkowy naturalny(**mleko**)), ogórek kiszony, kawa Inka na mleku z cukrem trzcinowym ok150 ml (**jęczmień, żyto, mleko**) Owoce  |
| **Obiad** | Rosołek z kaszką kukurydzianą ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, **seler naciowy**, ćwiartka z kurczaka, vegeta natural, kaszka kukurydziana, zielona pietruszka ) Paluszki rybne 2 szt(filet z czarniaka (**ryba**),olej rzepakowy, przyprawy, drożdże , sól, mąka pszenna (**pszenica**))Ziemniaki ok 150gSurówka z marchewki, **jabłuszka**, cytryny i jogurtu naturalnego (**mleko**)Woda z cytryną 150ml |
|  | Makaron z musem truskawkowym (makaron świderki, truskawki mrożone, cukier)  |

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.